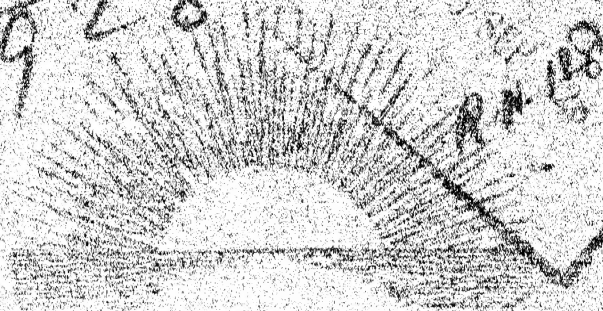


111  
1928

O.T.  
R.H. 118



# सूर्य मंत्रालय

सूर्य

जीव जल मणि मणि मणि

मणि मणि

मणि मणि मणि मणि

मणि मणि मणि मणि मणि मणि मणि मणि मणि मणि

सूर्य मंत्रालय

अ  
२७

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૪૧૬૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ સૂર્ય-નમસ્કાર

વિષય ૬ : ૫૭૨૦.૮૨ : ૩

# 1928 સૂર્ય-નમસ્કાર

અથવા

શાસ્ત્રેષ્ટ પદ્ધતિસર પ્રણામ સાથે થતો  
કસરતના સાહિત્ય રહિત નિર્ભય વ્યાયામ  
અને તે કરવાના સંપૂર્ણ રીત.

ઔધના સરદાર શ્રીમંત બી. એસ. પંત પ્રતિનિધિ બી.એ.એ  
મરાઠી તથા અંગ્રેજીમાં લખેલા લેખો ઉપરથી

પરવાનગીથી ગુજરાતીમાં  
લેખક અને પ્રકાશક

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

ખેતવાડી પમી ગલી, સેન્ટ્રલર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ

આવૃત્તિ ૧લી.

પ્રત ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૮૪.

સને ૧૯૨૮.

કિંમત ૪ આના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
ક્ર: ૪૭૨૦૪૨:૩

૧૪૧૬૨  
શુદ્ધિ પત્ર.

પાત્રું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
અ	૨૧	પશ્ચિમાત્ય	પાશ્ચિમાત્ય
ગ	૧	થોડા	થોડો
ઠ	૨	ગેરફાય ૧.	ગેરફાયદા.
ટ	૧૫	કસર ૧	કસરત
ડ	૨	સુર્ય	સૂર્ય
ઢ	૧૧	સાદુ	સાદું
ઁ	૫	આંગળાંની	આંગળાંની
ઃ	૮	હથેળાઓ	હથેળીઓ
૧૨	૯	આંગળાંની	આંગળાંની
૧૬	૧૫	કરતા	કરતી
૧૯	૫	વખતે	વખત
૧૯	૮	હું હૌં	હું હૈં હૌં
૨૦	૧૦	સ્મરન	સ્મરન્
૨૦	૨૦	હૃદયમાં	હૃદયમાંથી
૨૦	૨૦	રક્તશુદ્ધિ	રક્તશુદ્ધ
૨૨	૬	ઉઘડી	ઉઘડી
૨૨	૧૬	રે	કરે
૩૪	૫	તેણે	તેણે
૩૫	૫	કરતું	કરતું.
૩૫	૮	સૂર્ય	સૂર્ય
૩૫	૧૨	ચતુર્માસ	ચાતુર્માસ

## સુસ્મરણ.

પરલોકવાસી શેઠ દેવકરણ નાનજી જે. પી.

ગરીબાઈમાંથી આપબળથી આગળ વધી આપે શ્રીમંતાઈ મેળવી હતી છતાં ગરીબનાં દુઃખોને હમેશાં સ્મરણમાં રાખી તેઓને મદદ દેતા. પાઠશાળા, દેવાલય, ધર્મશાળા અને સદાચત્ર કરી આપના ધનનો અન્યને પણ લાભ આપ્યો હતો. “સત્ય બોલવું અને સત્ય ચાલવું” એ તો આપનો મુદ્રા લેખ હતો અને તેને આપે છેવટ સુધી પાળ્યો હતો. વેપારી વર્ગ તેમજ બીજા લોકોમાં સત્યતા અને પ્રમાણિકતાની આપે છાપ બેસાડી હતી. સંસ્કૃત ભાષાનો ઉડો અભ્યાસ કરી ધર્મ-શાસ્ત્ર અને આયુર્વેદને તો આપે પોતાના પ્રિય વિષયો કરી લીધા હતા. એ વિષયોમાં આપની નિપુણતાથી અને સંસ્કૃત ભાષામાં આપના વાક્યાતુર્યથી વિદ્વાનો આપને વખાણતા એટલુંજ નહિ પણ મથુરાના પંડિતોએ તો તેટલા માટે સભા કરી આપને માનપત્ર આપ્યું હતું. સરકારે પણ “સુલેહના અમલદાર (જે. પી.)” નો ઈત્કાળ આપને આપ્યો હતો.

આપના આવા ઉજવળ જીવનને માટે અને પચીસ વરસના આપની સાથેના મારા સંબંધમાં અનેક વખત થયેલા આપના ઉપકારોનો હું ઋણી છું તેથી આ નાના પણ ઉપ-યોગી પુસ્તક સાથે આપનું આ સ્મરણપત્ર લખતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે.

આપનો સેવક

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.



## પ્રસ્તાવના.

સતારા ડીસ્ટ્રીક્ટમાં આવેલા ઐંધ સંસ્થાનના સરદાર શ્રીમંત ભવાનરાવ શ્રીનીવાસરાવ ઉર્ફે બાબાસાહેબ પંત પ્રતિનિધિ બી. એ. એ “સૂર્યનમસ્કાર” ઉપર મરાઠીમાં લખેલા અને સ્વાધ્યાય મંડળ તરફથી બહાર પડતી પુરૂષાર્થ ગ્રંથમાળાના બીજા અંકમાં પ્રગટ થયેલા લેખના અને તેઓ સાહેબે તે વિષય ઉપર લખી પ્રગટ કરેલા અંગ્રેજી પુસ્તકના મોટા ભાગનો આ પુસ્તકમાં ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ છે. આવા ઉપયોગી વિષયનો ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ થઈ ગુર્જર પ્રજાને પણ તે મારફત “સૂર્ય-નમસ્કાર” ના ગુણો જાણવામાં આવે અને તેને અમલમાં મુકી તેનો લાભ તે પ્રજા પણ લેતી થાય એવા આશયથી મને તેનો અનુવાદ કરવા પરવાનગી આપી છે તેને માટે તેનો હું અત્યંત આભારી છું.

વાંચનારને આ ગ્રંથનું ઉપર ઉપરથી વાચન કરતાં તો એમજ જણાશે કે પહેલવાન અને કુસ્તી લડવાના ધંધા ઉપર આજીવકા ચલાવનાર કસરતબાજો જે દંડ પીલવાની કસરત

કરે છે તે આ છે. પણ ગમે તેવી રીતે રાંધેલી અને પદ્ધતિસર રાંધેલી રસોઈમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ તફાવત તે કસરત અને આ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ઉપર રચાયેલ “સૂર્ય નમસ્કાર” ના વ્યાયામમાં છે.

શારિરીક અને માનસિક સુધાર્ણાર્થે કોઈ પણ કસરતની આવશ્યકતા છે એ વીશે તો કોઈને શંકા નથી. છતાં, ફક્ત લગ્ન, ભીતિ કે એવા કોઈ નજીવા બહાના હેઠળ, તેને અમલમાં મુકતાં જનસમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અચકાય છે. બાળ અને વૃદ્ધ દરેક ગમે તે ઉમરે, ધારે તો તેને અમલમાં મુકી શકે છે.

ખીજી કસરત તો એવી છે કે જેમાં સમય કે સાધન કે સાથીની જરૂર રહે છે. પણ આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કારના વ્યાયામમાં તેવા સાથીની તો જરૂરજ નથી અને સમય તથા સાધનની અલ્પાંશેજ જરૂર છે. બાળકનો સ્વભાવ ધરના વડીલોનું અનુકરણ કરવાનો છે. પણ જનસમાજમાં જ્યાં વડીલોમાંજ મુળે કસરતનો અભાવ હોય ત્યાં બાળકોની શી વાત કરવી ?

એટલા માટે હવે તો આ રસ્તે પ્રબળ સશક્ત નિરોગી અને ઉત્સાહી કરવાને માટે રાજ્ય અને તેના કેળવણી ખાતાના અધિકારીઓએ ખાસ ધ્યાનપર લેવાનું છે. કીકેટ કે ટેનીસ જેવી પશ્ચિમાત્ય કસરતની પેઠે શાળા પાઠશાળાઓમાં, ભણવાના

સમયમાંથી થોડા વખત આ આપણી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરત માટે પણ રાખવો જોઈએ. શિક્ષકોદ્વારા બાળકોને આ કસરતમાં ઉત્સાહ વધારી સમય જતાં બધા વર્ગોમાં તે ફરજિયાત કરવી જોઈએ. અને તેમ થતાં અમારી ખાત્રી છે કે અમુક સમય ગયા પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતાની મેળે સમજશે કે કંઈ જાતની કસરતથી તેઓમાં વધારે બળ અને ઉત્સાહ વધે છે. ઘણા સંતોષ અને આનંદની વાત છે કે શ્રીમંત પંત સાહેબે પોતાના આખા સ્ટેટમાં આ સૂર્યનમસ્કારની કસરત શાળાઓમાં ફરજિયાત કરી છે અને તેથી વિદ્યાર્થીઓના તન અને મનના વિષયમાં ઘણા સારો ફાયદો થયો છે એને માટે પંત સાહેબને ઘણા ધન્યવાદ ઘટે છે. આવી રીતે બે વરસની અજમાયશ લીધા પછી અને તેનું ચમત્કારીક પરિણામ આવ્યા પછીજ તેઓશ્રીએ આ લેખો લખીને બહાર પાડ્યા છે. નાસકની શાળાઓએ પણ ઝોંધ સ્ટેટની શાળાઓનું અનુકરણ કર્યું છે. ડૂલની પેઠે જ્યારે આ નમસ્કારની કસરત નાસકની શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓ એક સાથે કરે છે ત્યારે જોનારાઓને તે દેખાવ બહુ આનંદ આપે છે. પંત સાહેબ પોતે રોજ આ નમસ્કારના ઘણા આવર્તન કરે છે. તેમના પિતાશ્રી પણ કરતા હતા.

પથ્યપાળીને અને અનુપાન સાથે દવા ખાવાથી જેમ વધારે જલ્દી ફાયદો મેલમ પડે છે તેમ નિયમો પાળીને સમંત્રક આ સૂર્યનમસ્કારની કસરતની બાબતમાં પણ સમજવું.



એ પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી કયે વખતે, કયાં, અને કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. આ તો સામાન્ય વાત થઈ પણ સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કારથી શારિરીક અને માનસિક સુધારણા ઉપરાંત ધર્મજ્ઞાસુ અને શ્રદ્ધાળુઓની ભાવનામાં કેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે અવર્ણનીય છે. સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કાર કરતાં કયા સ્વરથી શરીરના કયા ભાગમાં શું અસર થાય છે તે પણ વિસ્તારથી જણાવવામાં આવેલ છે. પણ જેમ પોતાના ઘરનાં વડીલો કે પોતાના શુભેચ્છકો જે કંઈ હિતની વાત કહે તેમાં યુવકો બહુધા વિશ્વાસ ન રાખતાં પારકા લોકો કટુ વેણમાંએ કોઈ વાતનો સહેજ ઈસારો કરે તો તેને ઝટ માની લેય છે, તેમ જેઓને અમારા શાસ્ત્રોના કહેવામાં વિશ્વાસ ન હોય તેને પ્રત્યક્ષ પુરાવા રૂપે, યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. ખી. એમ. લેસર લેસારીઓનો લેખ આખો વાંચી જવાની તસ્દી લેવા અને પોતાના ત્રીસ વરસના અનુભવ ઉપરથી તેણે જુદા જુદા સ્વરોચ્ચારથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે તે વીશે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જે જણાવ્યું છે તેની ઉપર થોડો સમય નિષ્પક્ષપાતે વિચારી જોવા વિનંતી કરીએ છીએ. હાલના જમાનામાં મળતી કેળવણીને આધારે બંધાતા વિચારોને અવલંબી, સામાન્ય મનુષ્યો આપણા વેદ અને પુરાણોમાં કેવી કેવી ચમત્કારીક બાબતોનો સમાવેશ છે તે જાણવાની દરકાર કે તસ્દી લીધા વીના તેને અજ્ઞાનતાથી

હસી કાઢે છે. આવા લોકોને માટે અમારે થોડી અમારા પુર્વજોની અજબ શક્તિઓના થોડા નમુના આપવા જોઈએ.

(૧) ઇ. સ. ૩૦૦૦ વર્ષની પૂર્વેના અમારા અથર્વવેદમાં કહ્યું છે કે ઋગ્વેદના વખતના વૈદ્યોએ એક અપંગ સ્ત્રીને ધાતુનો પગ બેસાડી આપી હાલતી ચાલતી કરી હતી. પ્રતિજ્ઞાંધાં વિષ્પલાયા અધત્તમ્ । ઋગ્વેદ ૧,૧૧૮,૮.

ચરિત્રંહિ વારિવાચ્છેદિ પૂર્ણ માજબેલસ્ય પરિતકમ્યામ્ ॥  
સદ્યો જંધામાયસી વિષ્પલાયૈ ધને હિતે સત્વિ પ્રત્યધત્તમ્ ॥

ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૧૫.

(૨) ઉંચા ગણીત શાસ્ત્રમાં તેની નિપૂણતા હતી તેનો પુરાવો :-

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્ય તે !

(૩) ગ્રીક ઇતિહાસકારોના લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે “એલેકઝાંડર ધી ગ્રેટ” ના વખતમાં પંજાબ તરફ એવા વૈદ્યો હતા કે જેઓ સર્પડંશના કેસો જેવા અસાધ્ય કેસો સારા કરતા હતા.

(૪) લાંબા કાળની વાતને બાજુએ મુકી હાલના વખતના આપણા આર્યોની શક્તિની વાત કરીએ તો તમારી પાસે સર જગદીશચંદ્ર બોઝ જેવા મહાન શોધકની શક્તિનો પુરાવો બસ છે કે જેણે એમ શોધી કાઢ્યું છે કે દરેક વનસ્પતિની જાત ઉપર ચંદ્રની સત્તા ચાલી રહી છે.

પુણ્યમિ ચૌષધીઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ । ભ. ગી. ૧૫, ૧૩

આ ઉપરથી અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અશ્રદ્ધાળુઓ અમારા શાસ્ત્રોને હાંસીમાં કાઢી નાંખવા પહેલાં ત્રણ વખત વિચાર કરશે અને હસીને કાઢી નાંખવાને બદલે તેમાંથી ખરું રહસ્ય શોધવા ઉમંગ રાખશે.

હવે શારિરીક કસરત સ્ત્રીઓએ, બચ્ચાંઓએ અને વૃદ્ધોએ કરવી સલાહકારક છે કે નહિ, મંત્રોની કંઈ કિંમત છે કે કેમ, મન એકાગ્ર કરવાને સૂર્યની જરૂર છે કે કેમ, તે વીષે બોલીએ. કબીરજીએ કહ્યું છે કે:—

નારી નિંદા મત કરો, નારી નરકી ખાણી.

જસ ખાણુસે પૈદા હુવે, દ્રુવ પેહલાદ સમાન ॥

માતૃત્વ એક ઈશ્વરી હક છે. મજબુત અને આરોગ્ય માતાજી સુંદર બાળકોને જન્મ આપી શકે. કોણ કહી શકે છે કે હાલના જમાનાની બાળાઓ અને સ્ત્રીઓનો શારિરીક બાંધો સંપૂર્ણ છે? સ્ત્રી અને માતા તરીકેની પોતાની ફરજો બજાવવાને માટે તેનું શરીર ખીલે તે પહેલાંજ હાલની બાળાઓ ઋતુમતિ થઈ જાય છે, એ શું તેની અનારોગ્યતા નથી? તેઓની નાની વયમાં બેહુદ પ્રમાણમાં ક્ષય લાગુ પડે છે એ ક્યાં અબાણ્યું છે? અરે! એ પણ ક્યાં છાનુ છે કે કેટલીક બાળાઓને માતા થવામાં ખીક રહે છે અને તેથી કેટલીક લગ્ન કરવા ના પાડે છે? યુરોપ અને અમેરિકામાં જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ જ્યારે સ્ત્રીઓની જીંદગીના વીમો ઉતારે છે ત્યારે તેઓનો વીમો તેઓ હિંદુસ્તાનમાં ઉતારતી નથી એ શું થોડી શરમની વાત છે? આ

બધાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સૂર્ય નમસ્કાર જેવી ધરની અંદર થઈ શકે તેવી કસરત કરતા તેઓને કરવા. તેનાથી ટુંકા વખતમાં કેવાં અજબ જેવાં પરિણામ આવે છે તે વીધે ૫૦ વરસની ઉમરના મીસીસ સીતાબાઈ કિર્લોસ્કર જેઓ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જે આ પુસ્તકમાં તેના પોતાના શબ્દોમાં આપ્યો છે તેની તરફ વાંચનારનું આગ્રહ પુર્વક અમે ધ્યાન ખેંચીએ છીએ. કેટલાકોની એવી માન્યતા છે કે કસરતથી અભિર્ણુ કે હૃદયરોગ જેવાં દરદો થાય છે. તેવા ખીકણુને અમારે કહેવું જોઈએ કે સૂર્ય નમસ્કાર એક બાબતુએ રહ્યા પણ ખીજી કોઈપણ કસરતથી પણ કંઈ માઠી અસર શરીર ઉપર થતીજ નથી. કેટલાક પહેલવાનોની એવી માન્યતા હોય છે કે જેમ વધારે બેઠક, દંડ કે ખીજી જાતની કસરત કરીએ તેમ વધારે મજબુત થવાય; અને તેથી કેટલાક પોતાના ગળ ઉપરાંત કસરત કરી મજબુત થવા જાય છે, કે તરત આવા રોગના ભોગ થાય છે. કેટલાક પહેલવાનો, ખુબ ખાવાથી ખુબ મજબુત થવાય એવું માની ખુબ ખાઈ અભિર્ણુના રોગના ભોગ થઈ પડે છે. તેવાઓએ શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવાનું, પચે તેટલું ખાવાનું અને જેમ ઉમર વધતી જાય તેમ ખોરાક કમી કરતા જવાનું બુલવું જોઈએ નહીં. આટલા માટેજ અમારા શાણા પુર્વજોએ કસરત કરનારને વધારે તાણ પડે તેમાંથી બચાવવાને સૂર્ય નમસ્કારમાં ખીજ અને વેદીક મંત્રો દાખલ કર્યાં છે. ખીજ અને મંત્ર સાથે ૨૫ નમસ્કારનું એક આવર્તન

કરતાં ઓછામાં ઓછી સાત આઠ મીનીટ લાગે છે. હવે ખીજ અને મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરવાના અધિકારની બાબતમાં હાલમાં ઘણો મતભેદ છે. અમારું તો ફક્ત એટલું જ કહેવું છે કે જેનો જેટલો અધિકાર હશે તેને તેટલું જ ફળ ઇશ્વર આપશે. માટે ઉચ્ચાર માત્રને માટે વાંધો શા માટે લેવો ?

યે યથા માં પ્રપદન્તે તાંસ્તથૈવ લગ્નમ્બહુમ્ । ભ. ગી. ૪ । ૧૧

સાર્વજનિક વિચારદૃષ્ટિએ જોતાં એક ૮૦ વરસનો વૃદ્ધ પણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ, એ તેના દેશની કિમતી થાપણ છે. કેમકે તે મોજશોખ અને દંભાદિ વિકારોથી રહિત હોય છે, અને પોતાની લાંખી જીંદગીના અનુભવ ઉપરથી તે એક સારો સલાહકાર અને નિર્ણયકાર તરીકેનું કામ જીવન પ્રજા માટે કરી શકે છે; અને તેટલા માટે શરીરની યોગ્યતા પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કારની કસરત કરી વૃદ્ધો પણ દિર્ઘાયુષી થવા જોઈએ.

આર્યો તો સૂર્યને જીવન માને છે, એટલે એ વીશે લખી વિસ્તાર કરવો એ ઠીક નહીં; પણ પશ્ચિમના મોટા વિદ્વાનો પણ હવે તે માને છે ને Heliotherapy નામની રીતથી હવે દરદો પણ સાજાં કરતા જાય છે. વેદમાં કહ્યું છે કે:—

સૂર્ય આત્મા જગત્સ્તરથુષશ્ચ ! ઋગ્વેદ ૧, ૧૧૫, ૧.

આ પ્રસ્તાવનામાં શ્રીમંત પંત સાહેબના સૂર્યનમસ્કારના અંગ્રેજી પુસ્તકમાંના ખીજાં કેટલાંક પ્રકરણોની મતલબનો પણ સમાવેશ છે.

મુખ્ય.

હ. લ. શાહ.

## અભિપ્રાયો

મુંબઈના અવર્નર નામદાર સર લેસ્લી વિલ્સન  
શું કહે છે ?

“જાડા પાતળા બાંધાવાળાં બધાં માણસોએ સરદાર સાહેબ”  
“(ઐાંધના સરદાર શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિ) ઉપરથી ઘડો”  
“લેવાનો છે અને માત્ર અંગ્રેજી અમલ તળેના હિંદે નહિ”  
“પણ તેની સાથે બધાં દેશી રાજ્યોએ પણ પોતાની પ્રજાના”  
“લાલને ખાતર આ નમસ્કાર (સૂર્ય નમસ્કાર)ની કસરતને”  
“દાખલ કરી દેવી જોઈએ.”

બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાત્માશ્રી નથુરામ શર્મા બીલખાથી  
લખે છે કે:—

“શ્રી સૂર્યને શ્રદ્ધા પ્રીતિથી વિધિવત્ નમસ્કાર કરવાથી શરી-”  
“રતું આરોગ્ય સુધરે છે, અંતઃકરણતું અને ઈંદ્રિયોતું”  
“સાત્ત્વિક બળ વધે છે, અને દારિદ્ર્ય દોષ દૂર થાય છે, માટે”  
“બ્રાહ્મણાદિ ચારે વર્ણે તેમને સવાર સાંજ બે વાર અથવા”  
“સવારે એકવાર આદરપૂર્વક નમસ્કાર કરવા ઉચિત છે.”

“શ્રી સૂર્યનો સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રકાશ ને ગરમી”  
“આપવારૂપ તથા વૃષ્ટિપ્રદાન કરવારૂપ ઉપકાર છે, માટે”  
“તેમના ઉપકાર રૂપી ઋણમાંથી મુક્ત થવા મનુષ્યે તેમને”  
“આદરપૂર્વક નમસ્કાર કરવા જોઈએ. નમસ્કાર કેવી રીતે”  
“કરવા તે આ પુસ્તક વાંચવાથી ખરાખર જાણવામાં આવશે.”

## —અનુક્રમણિકા—



પ્રકરણ	વિષય	પાના
૧	વ્યાયામની આવશ્યકતા	૧
૨	કસરત (વ્યાયામ)ની અન્ય રીતોના ગેરફાયદા	૪
૩	સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ “સૂર્યનમસ્કાર”	૫
૪	સૂર્યનમસ્કાર કરવાની રીત	૬
૫	નમસ્કારથી શરીર કેમ ખીલે?	૧૧
૬	નમસ્કારમાં દ્રષ્ટિ અને વાણીના ઉપયોગ	૧૭
૭	એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટનો અનુભવ	૨૬
૮	સ્ત્રીઓએ સૂર્યનમસ્કાર શા માટે કરવા?	૩૫





## “ સૂર્ય નમસ્કાર ”

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રણામ અને તે સાથે થતો  
કસરતના સાહિત્યો રહિત નિર્ભય વ્યાયામ.

### પ્રકરણ ૧

વ્યાયામની આવશ્યકતા.

તંદુરસ્તી, શરીરની સુદૃઢતા અને દિર્ઘાયુષ્યને માટે દરેક  
મનુષ્યને શારિરીક કસરતની જરૂર છે. હમણાના વખતની દરેક  
વ્યક્તિને પોતાનું પોતાના સંબંધીઓનું અને પ્રજાનું રક્ષણ  
કરવાને અને રોજી કમાવાને હાલના જીવનકલહમાં તે  
જરૂરની છે. સાફ અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, ખુદલી હવા અને



પુષ્કળ સૂર્યના પ્રકાશની જેટલી જરૂર મનુષ્ય જીવન માટે છે તેટલી જરૂર તેની છે.

આઠ દશ વર્ષ સુધીના લગભગ બધાં છોકરાં બહાર તથા ઘર આંગણે દોડવા કુદવાની અને ખીજી રમતો રમીને આનંદ માને છે. તેને પદ્ધતિસરની કસરતની જરૂર નથી. પણ નિશાળમાં જઈને ત્રણ કલાક સવારે ને બે કલાક સાંજે અથવા અગીયારથી પાંચ વાગ્યા સુધી જે છોકરાંઓને બંધ હવામાં ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, તેમનું બાળપણનું કોમળપણું (Chubbiness or Plumpness) જ્યારે અદ્રશ્ય થવા માંડી શરીર ઘડાવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે તો તે બરાબર સુદ્રઢ થવા માટે નિયમિત રીતે પદ્ધતિસર કસરત કરતાં તેઓને કરવાં જોઈએ. નિયમિત કસરત, પોતાની શારિરીક અને માનસિક ખીલવણીને માટે ખાસ જરૂરની છે એવું છોકરો કે છોકરી પોતાની મેળે સમજતાં શીખે ત્યાં સુધી, માબાપોએ, પાળકોએ અને શાળાના શિક્ષકોએ યુવાન બાળકો ઉપર કસરત કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. આત્મ અગત્યના આ વિષયને વિદ્યાર્થીઓની ઈચ્છા ઉપર રાખવો એ હાલના જમાનામાં ચલાવી લેવાય નહીં, કારણકે, જીવનશક્તિ (Vitality) અને દિર્ઘાયુષ્યની બાબતમાં આગલી પેઢી કરતાં આવતી પેઢી દેખીતી રીતે વધારે નબળી થતી જાય છે. આ સામાજિક અવનતિ અટકાવવાને હવે તરત પગલાં લેવાનો વખત ભરાઈ ગયો છે. આપણે હાથવાળી સ્વસ્થ બેસી રહેવું હવે પરવડે નહિ.

જેની ઉપર આરોગ્યતાનો આધાર છે તેવા શરીરના મુખ્ય ચાર અવયવોને ખીલવવા અને મજબુત કરવાને દરેક પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તે ચાર અવયવો આછે:- (૧) પાચનનાં અવયવો (૨) હૃદય અને ફેફસાં (૩) મગજ અને (૪) વાંસાનું વચ્ચું હાડકું. પ્રત્યક્ષ અનુભવથી માલમ પડ્યું છે કે “સૂર્યનમસ્કાર” જો પદ્ધતિસર કરવામાં આવે તો રોગનો પ્રતીકાર કરવાને માટે આ ચાર અવયવો સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘેલછાનો રોગ પ્રમાણમાં જુજ છે. પણ પહેલાં જો અવયવના રોગના ભોગ થઈ માણસોના અકાળ મરણ થાય છે; તેમાંએ ઉંચી કેળવણી લીધેલો વર્ગ વધારે હોય છે. ખોટી રીતે રાંધેલો અથવા અત્યંત લીધેલો ખોરાક અને કુપથ્ય એપણુ આવાં દુઃખદાયક મરણના કારણભુત હોય છે, એ સર્વમાન્ય વાત છે; પણ યોગ્ય શારિરીક કસરતનો અભાવ એ સૌથી મુખ્ય કારણ છે. માટે જો આરોગ્યતા નભાવી રાખવી હોય અને દિર્ઘાયુ મેળવવું હોય તો “સૂર્ય નમસ્કાર” જેવી યોગ્ય અને શાસ્ત્રીય રીતની કસરતની અગત્ય છે એ સ્પષ્ટ છે.

## પ્રકરણ ૨

### કસરતની અન્ય રીતોના ગેરફાયદા.

કસરત એવા પ્રકારની હોવી જોઈએ કે તે શરીરનાં બધાં અવયવોને અને સ્નાયુઓને ખીલવે એટલુંજ નહીં પણ માનસિક ખીલવણી પણ કરે; તેમ તેને ઘણી સાધન સામગ્રીની અપેક્ષા ન હોય. તે જોઈએ તે ઠેકાણે કરી શકાય અને થોડા સમયમાં તેનાથી ઈષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે તે એકલાથી પણ કરી શકાય. તે સહેલી અને ટુંકી હોવી જોઈએ. આપણી અથવા પાશ્ચિમાત્ય રમતો, ખેત્રો અને કુસ્તીઓ કરવાને એક કે અનેક સગવડતાની જરૂર છે. કસરતની સાધારણ રીતોમાં પણ ડાંગેલ કે એવાં ખીજાં સાધનોની જરૂર રહે છે. કુસ્તીમાં સાથે હરીફ પણ જોઈએ. સવારીની કસરતમાં ઘેડો કે સાઈકલ જોઈએ. તરવાની કસરત પણ પાણી વગર થઈ શકે નહીં. ચાલવાની કસરતમાં સાધનની જરૂર નથી પણ તેમાં ઘણા વખતનો વ્યય થાય છે. વળી ઘરની બહારની કોઈપણ કસરતનો આધાર અનુકુળ અને સહે તેવી હવા ઉપર રહે છે.

## પ્રકરણ ૩

સૌથી ઉત્તમ-વ્યાયામ “સૂર્ય નમસ્કાર.”

આ બધી અડચણોનો વિચાર કરીને અને પ્રત્યક્ષ જાતે ઘણાં દિવસ સુધી ઘણી જાતની કસરતો કર્યા પછી માલમ પડ્યું છે કે “સૂર્ય નમસ્કાર” એ સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ છે. આ વ્યાયામથી ઘણો ફાયદો થયો છે. એટલે સ્ત્રી અથવા પુરૂષ દરેક મનુષ્યે, વયમાં ખાંચો નાખ્યા વગર, બાર વરસની ઉમરથી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કરવીજ એમ ભાર દઈને ભલામણ કરી શકાય છે. “સૂર્ય નમસ્કાર” તેના ખીજમંત્ર સાથે કરવાથી લોકોની નબળા હૃદયની અને ફેફસાંની ફરીયાદ હુમેશને માટે નીકળી જશે. એટલુંજ નહીં પણ તેનાથી પેટ આંતરડાં અને તંતુઓ બરાબર કામ કરતા રહેશે. નાનાં બાળકો હુમેશાં ચંચળ હોય છે પણ આઠ વરસની ઉમરથી તેઓને નિયમિત કસરતની જરૂર છે તેથી નાતજાતના ભેદ વગર તેઓએ સવારે સૂર્ય નમસ્કાર કરવા જોઈએ. આઠથી બાર વરસ સુધી રોજના ૨૫ થી ૫૦, બારથી સોળ સુધી ૫૦થી ૧૫૦ અને તે પછીની ઉમરનાએ ગમે તે ધંધો રોજગાર કરતા હોય તો પણ ક્રમે ક્રમે વધી ૩૦૦ સુધી પહોંચવું. આમ થવાથી ૬૦ વર્ષ સુધી તો શરીર અને મન કાર્ય કુશળ રહે છે. થોડા મહીના સુધી રોજના ૧૦૦૦ નમસ્કાર

કરવા અને પછી ક્રમે ક્રમે ઉતરી રોજના ૨૫ સુધી આવવું અથવા ખીલકુલ કસરત છોડીદેવો તે, જેમ રોજ બે ત્રણ વખત હુમેશના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો અને પછી છોડી દેવો તે મુરખાઈ અને જોખમ ભરેલું છે, તેમ ખચીત નુકસાનકારી છે. ખોરાકના જેવા નિયમો છે તેવા કસરતના છે. કસરતનો ફાયદો લેવા માટે, તે રોજ નિયમિત રીતે અને ખાંચો નાખ્યા વગર અને દરેકના શરીરના બળના પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. સૂર્ય-નમસ્કાર પણ શાસ્ત્રીય રીતે અને પદ્ધતિસર થાય તોજ ફાયદો થાય. તે કંઈ દોરડાં ઉપર નાચનાર નટની રમત નથી. શરીરના દરેક ભાગને ખીલવે ને મજબુત કરે તે પ્રમાણે તે થવો જોઈએ તેથી શરીરના સ્નાયુઓ સારી હાલતમાં રહે છે, અને સારો રીતે કામ કરી શકે છે. માણસના શરીરના અવયવોમાંના ત્રણ અવયવો ખાસ સુદૃઢ રહેવાં જોઈએ તે અવયવો સૂર્ય નમસ્કારથી હુમેશાં સ્વસ્થ રહે છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. અનેક લોકોમાં પેટનો એટલે અપાચનનો રોગ હોય છે, તેથી પાંડુરોગ, યકૃતવૃદ્ધિ, જળેદર, હુરસ અને મીઠી પેસાબના દરદો થાય છે. ખીન્નું જે અવયવ બગડે છે તે ફેફસાં છે. તેથી કરીને સળખમ, ખાંચી, દમ અને ક્ષય થાય છે. ત્રીન્નું મગજ બગડે છે તેથી મસ્તકશૂળ અને આધા-શીશી જેવા રોગો થાય છે અને કવચિત્ ગાંડપણ પણ થાય છે.

## પ્રકરણ ૪.

### સૂર્ય નમસ્કાર કરવાની રીત.

કરેલી સુચના પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કાર કરનારને અમુલ્ય બદ્ધો મળે છે. આરોગ્યતા, સુદૃઢતા અને દિર્ઘાયુને માટે સૂર્યની પ્રાર્થના એ સૂર્ય નમસ્કારનો વાક્યાર્થ છે.

નીચે લખેલા શરીરના આઠ ભાગના કાર્ય સાથે દરેક નમસ્કારને સંબંધ છે:—

(૧) મસ્તક, (૨) છાતી, (૩) પગ અને પગના પોંચા, (૪) હાથ અને કાંડાં, (૫) ઘુટણો, (૬) દ્રષ્ટી, (૭) વાચાતંતુઓ અને (૮) મન અને ઇચ્છા. આ જાતના નમનને “ સાષ્ટાંગ નમસ્કાર ” એટલે કે “ આઠ અંગેની સાથે પ્રાર્થના ” કહેવાય.

ઐંધ સંસ્થાનના માણ સરદારે જે પદ્ધતિએ ૫૫ વર્ષ સુધી “ સૂર્ય નમસ્કાર ” નિયમિત રીતે રોજ કર્યા હતા અને જે પ્રમાણે હાલના સરદાર પણ કરે છે તે નીચે પ્રમાણે:—

સાત પુટ લાંબી અને અઠી પુટ પહોળી લપસી ન જવાય તેવી પથ્થર કે ગારવાળી જમીન લેવી એટલે કે હાથપગ ઘસાય નહીં, ગેઠણને જમીન ઉપરની રેતી કે ધુળના રજકણ લાગે નહિં અને પગના આંગળાંથી જમીન ઉખડી ન જાય. હમેશાં નમસ્કાર ઘરની અંદર કરવા. જેમ બને તેમ શરીર ઉપર કપડું ઓછું પહેરવું કે જેથી શરીરના હલનચલનમાં અડચણ ન થાય તેમ

આમડીને શરદી ન લાગે. બની શકે તો સવારમાં વહેલા ઉઠી સ્નાન કર્યા પછી ખાલી પેટે નમસ્કાર કરવા કે જેથી સૂર્યોદય થતાં તેના (Violet) પાટલ પુલના રંગ જેવાં કિરણ શરીરમાં સોસવાની સ્થિતિમાં આવી જવાય. (સંધ્યા પ્રાણાયમ વગેરે આની પછી કરવાં) દરેક કસરત એવી રીતે થવી જોઈએ કે તે પુરી કરીને પાંચ મીનીટનો વિસામો લીધા પછી તરતજ આપણા હૃદયના કામકાજમાં પડી જવા આપણને તાજગી અને ઉમંગ લાગે. બીજી રીતે કહીએ તો પોતાના બળની હદમાં રહીને દરેક કસરત કરવી જોઈએ અને તેજ પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારનું સમજવું.

**પહેલી સ્થિતિ:**—ગરમ રેશમી કે સાદુ ખાદી જેવું સુતરાઉ કાપડ ૨૨ ચોરસ ફુટ જમીન ઉપર પાથરવું. કપડાની કોર ઉપર પગનાં આંગળાંને રાખીને બેય પગ ભેળા કરી પુર્વાભિમુખે ઉભા થવું. હાથની બેય હથેલીને ભેળી દાબી છાતી સરસા હાથ રાખવા. છાતીને પુગાવવી અને પેટને જરા અંદર ખેંચવું. એક ઉંડો શ્વાસ લેવો. હાથના બેય બાવડાંને પણ પુગાવવા; કોઈ મુર્તિ કે ચીન્હ તરફ દ્રષ્ટી સીધી લીટીમાં રાખવી. માથું ડોક અને ધડ ઉભી સીધી લીટીમાં રાખવાં તમારી સામે દીવાલ ઉપર જે દેવને તમે ભજતા હો તેની મુર્તિ કે સૂર્યનું ચિત્ર અથવા એવું બીજું કંઈ ટાંગી રાખવું; એમ ન થાય તો એક પુંઠાં ઉપર કોઈ ગોળાકાર સારા રંગથી કાઢવો

કે જેથી કરીને તેની સામે જોવાથી તમારી દ્રષ્ટી અને ચિત્ત એકજ જગ્યાએ સ્થીર રહે.

**બીજી સ્થીતિ:**—હવે એવી રીતે વાંકા વળવું કે ગોઠણ વાંકા વળે નહિ અને માથું ગોઠણને અડવાનું કરતું હોય તેટલું નીચું કરી તમારા દરેક પગના આંગળાંની આડી લીટીમાં જમીન ઉપર પાથરેલા કપડાની કોરની ઉપર કે પાસે આંગળીઓ સાથે તમારી હથેળીઓ ચપટ રહે. કપડાની કોરની લગભગ આડી લીટીમાં અથવા ૨૨ અંશના અંદરની બાજુના ખુણે હથેળીઓ મુકવી જોઈએ. કેટલાક ૪૫ અંશનો ખુણો પસંદ કરે છે. અને બીજા કેટલાક એક બીજાની સામે એમ હાથની હથેળીઓ અંદરની બાજુ વળેલી મુકે છે. ગમે તે અંશ લેવાય પણ હાથના અંગુઠાના ડોચકાં પગની આંગળીઓની લીટીમાં હોવાં જોઈએ. એ વખતે થોડો શ્વાસ બહાર કાઢવો. (ઘણા લોકોને આ સ્થિતિમાં વળવું અને વળીને ઉભા રહેવું શરૂઆતમાં અઘરું લાગે છે. શરૂઆતમાં પગની આંગળીઓ હાથની આંગળીઓના ડોચકાંને અડે એટલું બસ છે. પણ જ્યાં સુધી હથેળીને ગોઠણ સીધા રાખીને ચપટ જમીન ઉપર રાખી શકાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. પહેલાં હથેળીઓને તેની જગ્યાએ મુકવી અને ગોઠણ પણ સીધા કરી નાંખવા. જો આ સ્થિતિમાં ખરેખરી રીતે ઉભું થઈ શકાય તોજ નમસ્કારના વ્યાયામનો ફાયદો તરત જણાશે.)



**ત્રીજી સ્થીતિ :**—હવે કોણીએથી હાથ વાળ્યા વગર પહેલાં એક પગ પછવાડે લેવો અને પછી બીજો. અને તે એટલો દુર લેવો કે ખભાથી હાથ સીધી લીટીમાં ઉભો રહે. બીજો પગ પાછળ લેવા પહેલાં તમારાથી અને તેટલું પાછળ પગ તરફ જોવું. પછી ગોઠણ જમીનને અડાડવા (નમસ્કાર થઈ રહ્યા પછી જમીન ઉપરથી ઉઠીને ઉભા થવામાં નમસ્કાર કરતી વખતે જે પગ પહેલો પાછળ લીધો હોય, માનો કે જમણો, તે તેજ પગ આગળ કરવો અને પછી બીજો એટલેકે ડાબો.)

**ચોથી સ્થીતિ :**—છાતી સાથે હડપચીને અને તેટલી દબાવી પછી પેટને અને તેટલું અંદર ખેંચી અને તેજ વખતે (hips) કુલાને ઉંચા રાખીને, નાકમાંથી નીકળતા શ્વાસનો અવાજ સંભળાય તેમ શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢવો, અને સાથે સાથે માથાને અને છાતીને જમીન કે કપડા ઉપર અડાડવું.

**પાંચમી સ્થીતિ :**—પછી હાથને સીધા રાખી માથું ઉંચું કરતાં ધીરેથી શ્વાસ ઉંડો અંદર લેવો. છાતીને આગળ અને બાજુએથી પુગાવવી અને ગરદન જેટલી વળે તેટલી પછવાડે વાળવી અને મકાનની છત તરફ નજર કરવી.

**છઠ્ઠી સ્થીતિ :**—હવે પહેલી સ્થીતિમાં આવવાને પહેલાં એક પગ એક ક્ષણમાં આગળ લેવો અને ઝટ હથેળીના મુળની (કાંડાંની તરફનો હથેળીનો ભાગ) લાઈનમાં મુકવો અને જેટલું પાછળ જોવાય તેટલું જોવું. આમ કરતાં પગની બાંજ પેટની

સાથે દાબવી અને બીજા પગનો ગોઠણ જમીન ઉપર રાખવો. હવે બીજો પગ પહેલા પગ પ્રમાણે આગળ લાવવો અને બન્ને પગના અંગુઠા એક બીજાને અડે તેમ પહેલા પગની જોડે તેને મુકવો. જમીન કે કપડાં ઉપરથી હાથને ઉઠાવવા પહેલાં ગોઠણ સીધો કરવો અને પછી ઉભા થવું અને “પહેલી સ્થિતિ”માં જેમ ઉભા રહેવાનું કહેલ છે તેમ ઉભવું. છ જુદી જુદી સ્થિતિથી બનેલો એક નમસ્કાર આ પ્રમાણે પુરો થાય.

શરૂઆતમાં નમસ્કાર હૃદયમાં ધીમેથી કરવા જેથી તાણ જણાવાથી તમને જણાય કે શરીરનો કયો ભાગ કઈ વખતે કસાય છે. આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે શરીરનો દરેક ભાગ જુદો જુદો કસાય છે.

## પ્રકરણ ૫

### નમસ્કારથી શરીર કેમ ખીલે ?

હવે શરીરના કયાભાગ ઉપર છ સ્થિતિમાંની દરેક સ્થિતિમાં તાણ અને દબાણ આવે છે અને મુખ્ય કયા સ્નાયુઓ કસાય છે તે જોઈએ.

પહેલી સ્થિતિ:— જોકે આ સ્થિતિમાં કોઈ ખાસ સ્નાયુની ઉપર અસર થતી નથી પણ મસ્તક, ગરદન અને ધડ લગભગ ટટાર રાખવાં પડે છે તેથી કમર અને ગરદન અકડાય છે.

ગોળ ખભાવાળા અને પીઠમાં ખાડાવાળા માણસોને પીઠ ઉપર તાણુ જણાય છે. ફેફસાંને દીર્ઘ શ્વાસ લઈને પુગાવવાં પડતાં હોવાથી છાતી ઉપર પણ તાણુ આવવા જેવું જણાય છે. હાથનાં ખાવડાં, કાંડા અને આંગળીઓ અકડાય છે. આ ભાગોને ઢીલા અને ઘટકતા રાખવાથી કસરતની કંઈ અસર થતી નથી. ઉંડો શ્વાસ અંદર લેવો, તે શ્વાસને અંદર અમુક વખત રોકવો (કુંભક કરવો) અને હલનચલન વગર સીધા ઉભા રહેવું. આ સ્થિતિમાં ગરદન, છાતી અને હાથના ખાવડાંનાં સ્નાયુને તાણુ પડે છે.

**બીજી સ્થિતિ:**—થોડો શ્વાસ લઈને પછી, પગના આંગળાની સીધી લીટીમાં હાથનાં આંગળાં રહે તેવી રીતે સગવડ પડતા અંશે કપડા ઉપર ૨૦ થી ૨૨ ઇંચ અળગી હથેળીઓ જ્યાં સુધી ચપટ મુકાય ત્યાં સુધી ગોઠણુ સીધા રાખી વાંકુ વળવું અને હથેળીને તથા આંગળાંઓને, નીચે રાખવાં હોય તે પહેલાં, નમસ્કારની અંતે પાછું સીધું ઉભવાનું થાય ત્યાં સુધી તેની જગ્યાએથી ખસેડવાં નહીં. તમને માલમ પડશે કે આ સ્થિતિમાં પીંડીઓ, જાંઘનો પાછડો ભાગ, કુલા, કમર અને પીઠના લગભગ બધા સ્નાયુઓની ઉપર સખત તાણુ આવે છે. એટલે કે જે ભાગોમાં બહુ વહેંચેલો ઘસારો અને સડો મુળ ઘાલે છે તેમાંથી મુત્રાશયનાં અને બીજાં આંતરડાંનાં ઝેર ઓછાં થાય છે. અને તે ભાગોની ધીમી ધીમી ખીલવણી થતી જાય છે પીઠ અને ખભાનાં જોડાણના મોટા સ્નાયુ-

એને ખાસ તાણ લાગે છે. આવડાંના સ્નાયુઓ પણ ગતીમાં મુકાય છે. ખીછાવેલાં કપડાં ઉપર હથેળીઓને મુકવા માટે ગોઠણોને વાંકા વાળ્યા વગર નીચું નમવામાં પેદુ અને પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ઘણું દબાણ આવે છે. આ ખીજ સ્થિતિમાં કાંડાનાં, પીઠનાં, જાંગનાં, કુલાનાં, પીંડીનાં અને એડીનાં સ્નાયુઓ ઉપર તાણ આવે છે.

**ત્રીજી સ્થિતિ:**—નમસ્કાર કરતી વખતે અને કરીને ઉઠતી વખતે આ સ્થિતિના કાર્યો સરખાંજ છે. જમણે પગ પાછો લેતાં ડાબી જાંગ બરોળની જગ્યા સાથે દબાવી જોઈએ અને જ્યારે ડાબો પગ પાછો લેવાય ત્યારે યકૃતની જગ્યા સાથે જમણી જાંગ દબાવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે જાંગના નીચલા ભાગનાં સ્નાયુઓ ઉપર પણ સખત દબાણ થવું જોઈએ. આ ત્રીજી સ્થિતિમાં બરોલ, જાંગ ને કુલાના ભાગો મજબુત થાય છે.

**ચોથી સ્થિતિ:**—વાંકા વળતી વખતે માથું એટલું વાંકું વાળવું કે છાતી સાથે દાઢી ભટકાય. આગળ અને પાછળ માથું વળવાથી ગરદન અને ગળાનાં સ્નાયુઓને અતિશય કસરત મળે છે. લાંબા થઈને સુવા વખતે ગોઠણ ઉપરનું આખું શરીર હાથ, કાંડાં અને હથેળીઓ ઉપર ટેકાઈ રહેવું જોઈએ. કે જેથી આ ભાગો વધારે મજબુત થાય. આ વખતે પુરો (રેચક કરવો) શ્વાસને બહાર કાઢવો અને પેટને બંને તેટલું

અંદર ખેંચવું. આ સ્થીતિમાં શરીરના ઘણા ભાગો જમીનને અડકે છે. જેવાં કે પગના આંગળાં, ગોઠણ, હાથ, છાતી અને કપાળ. પેટ જમીનને અડકવું જોઈએ નહિં પણ જેટલું અને તેટલું અંદર ખેંચવાનું છે કે જેથી કરીને તેનાં બધાં સ્નાયુઓને તાણુ લાગે અને મજબુત થાય. આ સ્થીતિમાં ગરદન, ખભા, બાવડાં, ચક્રત, હાથનાં કાંડાં, કોણી, ચક્રત અને પેદુના ભાગો મજબુત થાય છે.

**પાંચમી સ્થીતિ:**—પાછું ઉભું થતાં પહેલાં કમરને જેટલો અને તેટલો વાંક દેવો અને ઉંડો પણ ધીમે ધીમે અંદર શ્વાસ લેવો અને છત કે છાપરાં તરફ નજર જાય તેવી રીતે માથું ઉંચે વાળવું. આ સ્થીતિમાં હાથ ઉપર શરીરના બધા ભાગનું વજન આવે છે; તેમાં ખાસ કરીને બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરાં ખીલે છે, અને તેથી હાથ ઘાટદાર મજબુત અને (Supple) જલ્દી વળે તેવા બને છે. છાતીને પણ લાલ મળે છે. તે પહેાળી અને ઉંડી બને છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી પેદુના ભાગની આસપાસની ચરખી ધીમે ધીમે કમતી થાય છે. છાતીનું વર્તુળ વધે છે. અને પેદુનું ઘટે છે. આ તંદુરસ્તીની નીશાની છે. અને કુદરતી પરિણામ એ આવે છે કે ચક્રત અને બરોડની અને આંતરડાંની ફરીયાદ જેવી બધી આંતરિક અવ્યવસ્થા ચાલી જાય છે. આ પાંચમી સ્થીતિમાં પણ જાંગ, પીડ, ગરદન, અને ગળાનાં સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. માથાને દરેક વખત

ઉંચે નીચે વાળવું પડે છે તેથી ગળાના આગલા અને પાછલા સ્નાયુઓ ઘણા ખીલે છે, અને એમ પણ મનાય છે કે ગાંડમાળ- (કાંઠમાળ) પણ આ કસરતથી મટી જાય છે. આ પાંચમી સ્થિતિમાં હડપચી ડોક, ફેફસાં, પેદુ અને પેદુની આસપાસના ભાગનાં સ્નાયુઓ ખીલે છે.

**છઠ્ઠી સ્થિતિ:**—પેટ અને પડખાંઓ પગને આગળ લેતી વખતે કેમ દબાય છે તે ત્રીજી સ્થિતિના મધ્યાળાં હેઠળ સમજાવેલ છે. પણ બન્ને પગને તેની જગ્યામાં લેતી વખતે, પાછા ઉભેલી સ્થિતિમાં આવતી વખતે જમીન ઉપરથી હાથને લઈ લેતી વખતે અંદર શ્વાસ લેવાની અને ગોઠણને સીધા રાખવાની ખાસ ચોકસી રાખવી. જ્યાંસુધી શરૂઆતમાં ૨૫ નમસ્કારનું એક આવર્તન તમે કરી શકો ત્યાં સુધી બે પગને વારાફરતી આગળ લાવવા કે જેથી પેટની બન્ને બાજુને અને બન્ને જાંઘને સરખું જોર પડે. જ્યારે વધારે સંખ્યામાં નમસ્કાર કરી શકાય ત્યારે પહેલા આવર્તનમાં એક પગ અને બીજામાં બીજો એમ ભલે પગોને આગળ લાવવામાં આવે.

એમ છતાં જો યકૃતવ્યવસ્થિત ન થાય તો તે બરાબર ન ચાલે ત્યાં સુધી દરેક વખતે એક જમણોજ પગ આગળ લાવ્યા કરાય. જેઓને યકૃતનો રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય અથવા બહુ જીનો થઈ ગયો હોય તેઓએ તો હમેશાં એ પ્રમાણે કરવું સાફ. તેજ પ્રમાણે જેઓને બરોળનો દોષ વારસામાં

આવ્યો હોય કે મેલેરીયા વગેરેના કારણથી તે થયેલ હોય તેણે પણ માત્ર ડાબોજ પગ દરેક વખતે આગળ લાવવો સલાહકારક છે. તેમ છતાં આ બાબતમાં દરેક વ્યક્તિએ પોતાની ખુશ્ખી વાપરવી જોઈએ.

અત્યાર સુધી જુદા જુદા અવયવો, સ્નાયુઓ અને શરીરના ભાગો કેમ ખીલે છે તે વર્ણવ્યું છે. હવે આ સુર્ય નમસ્કારની કસરતમાં મન કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે જોઈએ.

ધ્વિછાશક્તિ મનુષ્યના દરેક કાર્યમાં એવી સત્તા ધરાવે છે કે તેના વિના કાંઈપણ કામ સંતોષકારક થતું નથી. તેટલા માટે નમસ્કાર કરતાં પહેલાં, તે કરતી વખતે અને કરી રહ્યા પછી આ પવિત્ર કસરતના કાર્યમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી જે એક પ્રાધાન્ય ભાવનાની જરૂર છે તે એ કે શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ખીલે છે અને ભવિષ્યમાં હુમેશાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ શકશે એવી ભાવના રહેવીજ જોઈએ. કોઈપણ શારીરિક કસરત કરતાં વખતે તેનો એવો પ્રતીતાર્થ સમજાવો જોઈએ કે દરેક ક્રીયા અને હલનચલન શરીરના અમુક સ્નાયુને અથવા ભાગને સુધારે છે અને તે વખતે આખું ધ્વિછાબળ અથવા માનસિકબળ તેજ સ્થળમાં એકઠું થઈ રહેવું જોઈએ મનને ભટકવા દેવું અને ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર અને તેમાં ધ્યાન રાખ્યા વગર “હું હું” કરતાં કરતાં કસરત કરવી તેનાથી તો આખી ભાવના બગડશે.

લાંબો વખત ચાલુ રાખેલો પણ શિથિળતાથી અથવા ચિત્તને  
મે ત્યાં ભટકવા દઈ કરેલી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કંઈક  
ચઢો કરે ખરી પણ સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વખતેજ શરીરના  
મુક ભાગ ઉપર બધી ઈચ્છા શક્તિ વાપરવામાં ન આવે તો  
કે ભાગની પુરી ખીલવણી, અને રોગનો અથવા દરદનો નાશ થઈ  
કે નહિ. એક લાકડા વેરવાવાળાના અથવા લુહારનાં સ્નાયુઓ  
ધાયલા હોય છે. જો કે તે દેખાવમાં સારા હોય છે તો પણ તે  
સ્નાયુઓ બધા જીવ વગરનાં હોય છે. આવું પરિણામ ઈચ્છવા યોગ્ય  
નો માટે કસરત વખતે જ્યાં જ્યાં જોર પડતું જણાતું જાય તેવા  
કભાગ ઉપર નમસ્કારની દરેક સ્થિતિમાં આખું ઈચ્છાબળ  
કેન્દ્ર થવું જોઈએ.

શરીરનો અમુક ભાગ અથવા સ્નાયુ વધારે મજબુત, દ્રઢતર,  
રોઘાટદાર અને વધારે ખીલતો થાય છે એવી ભાવના કરો.  
તે તમને ટુંક વખતમાં તે ભાવનાનું ફળ જણાશે. આ પવિત્ર કાર્ય  
તી વખતે જો મનને ભટકવા દીધું તો ગાળેલા બધા સમય અને  
કેનતના બદલામાં પરિણામે શરીર ફક્ત સ્નાયુથી બધાયેલું થશે.

## પ્રકરણ ૬.

નમસ્કારમાં દ્રષ્ટિ અને વાણીનો ઉપયોગ.

મનની એકાગ્રતા કરવામાં દ્રષ્ટિ ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે



છે. લગવત ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુન પ્રત્યે કહ્યું છે કે:—

સમં કાયશિરોગ્રીવં ધારયન્નચલં સ્થિરઃ ।

સંપ્રેક્ષ્ય નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ ॥ અ. ૬ । ૧૩.

“ નાકની આંખી ઉપર જોયા કર અને આસપાસ આડું અવળું જો નહિ. ” તેટલા માટે નમસ્કારની કસરત કરતી વખતે તમારી આગળ સૂર્યની કે તમારા ગોત્રજની મૂર્તિ કે સ્વસ્તિકા અથવા સફેદ ગોળ ચિન્હ ટાંગેલું રાખવું. માથું નીચું નમાવતાં નજર જમીન તરફ રહે છે અને ઉંચું વાળતાં નજર છત કે છાપરા તરફ રહે છે પણ ઉભાં થતી વેળા અને હાથ વાળીને ઉભાં રહેતી વખતે મનની એકાગ્રતા કરવામાં મદદ રૂપે આપણી આગળ કોઈ ચોક્કસ પદાર્થની જરૂર છે. તેટલા માટે દ્રષ્ટિ, સૂર્ય નમસ્કારમાં જરૂરની બાબત ગણાય છે. સૂર્ય નમસ્કારના મુખ્ય મંત્રો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ॐ આમ તેને ઐકાર અથવા પ્રણવ કહેવાય છે.

(૨) છ બીજા મંત્રો:—હ્રામ્, હ્રીમ્, હ્રૂમ્, હ્રૈમ્, હ્રૌમ્, હ્રઃ

(૩) પ્રાર્થનાના રૂપમાં સૂર્યના બાર નામો:—મિત્ર, રવિ, સૂર્ય, ભાનુ, ખગ, પૂષન્, હિરણ્યગર્ભ, મરીચિ, આદિત્ય, સવિતૃ, અર્ક અને ભાસ્કર.

પ્રાચીનકાળમાં આ મંત્રો લખવાનો ક્રમ એવો શાસ્ત્રીય રીતે ગોઠવાયેલો છે કે ગમે તેટલીવાર તે બોલાય તોપણ બોલનાર હાંડી

તે નથી. ઐં હ્રાં મિત્રાય નમઃ થી ઐં હ્રઃ ભાસ્કરા-  
 નમઃ સુધી ખાર નમસ્કાર પહેલી વખત જરા જલ્દી થાય છે.  
 પછીના ખીજા છ નમસ્કાર ઐં હ્રાં હ્રીં મિત્ર રવિભ્યાં નમઃ થી  
 ઐં હ્રાં હ્રઃ અર્ક ભાસ્કરાભ્યાં નમઃ સુધી કરવામાં જરા વધારે  
 ખતે મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ઐં હ્રાં હ્રીં હ્રૂં હ્રૈં  
 મિત્ર રવિ સૂર્ય ભાનુભ્યો નમઃ ઇત્યાદિ, કરવામાં એથી  
 વધારે સમય મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ઐં હ્રાં  
 હ્રીં હ્રૂં હ્રૈં હ્રૌં હ્રઃ, ઐં હ્રાં હ્રીં હ્રૂં હ્રૌં હ્રઃ મિત્ર રવિ  
 સૂર્ય ભાનુ ખગ પુષ હિરણ્યગર્ભ મરીચિ આદિત્ય સવિત્રર્ક  
 ભાસ્કરેભ્યો નમઃ ખેલવામાં સૌથી વધારે વખત લેવો પડે છે.  
 ૧૧ ચાર ભાગ કે જેમાં કુલ ચોવીસ નમસ્કાર થાય છે અને  
 અંત્યમો ભાગ અથવા પચીસમો નમસ્કાર શ્રી સવિતૃ સૂર્ય  
 ભાસ્કરાય નમઃ કરવાથી એક પુરું આવર્તન થાય છે. પછી  
 ચારે ખીજા આવર્તન કરવાનું હોય છે ત્યારે પહેલા આવર્ત-  
 ની શરૂઆતના વખત કરતાં આપણને વધારે સ્પૃતિ જણાય  
 . આરામ અને ઉંઘના કેફને પહેલા આવર્તને ઉતરી નાંખ્યાને  
 બાદે આ સ્પૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી કરીને ખાર કે સોળ  
 આવર્તન નમસ્કાર થયા પછી પણ (જો કે કદાચ જરા કંટાળો  
 મળે પણ) શ્વાસ ચડતો નથી. વળી આપણે હાથ જોડીને ઉભા  
 થીને મંત્રો ખેલવાના છે. વાંકા વળવાની, લાંબા થવાની અને  
 કાંઈક કરવાની દરમીયાન નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વાસ લેવાના છે.

હવે ડૉ =હાં =હીં વગેરે ઉપર ઉપરથી અર્થ રહિત દેખાતા ખીજમંત્રોથી શારિરીક રીતે કેટલાક અવયવો જેવાં કે હૃદય, પેટ, મગજ વગેરે ઉપર કેવી ચમત્કારીક અસર થાય છે અને રોગને અટકાવે છે એટલુંજ નહીં પણ સુધારે છે, તેનું વર્ણન કરીએ.

(ક) ડૉ આ પવિત્ર પદ પ્રાણાયામના મંત્રની શરૂઆતમાં, કોઈ કોઈ વખત મંત્રના દરેક અક્ષરની પહેલાં અને ઘણી વખત મંત્રની શરૂઆત અને અંતમાં આવે છે. વળી વેદીક વિધાના તત્વ તરીકે પણ તેને લેખવામાં આવે છે.

ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम् ॥

ભ. ગી. ૮. ૧૩.

આ ડૉ સૂર્ય નમસ્કારના દરેક ખીજ મંત્રની શરૂઆતમાં આવે છે. તેનાથી હૃદયની ક્રિયા યથાસાંગ ચાલે છે. મગજને જીવન આપે છે અને ઉદરને પણ ગતિ આપે છે.

(ખ) હવે =હાં આવે છે. આમાં બધા અક્ષર દીર્ઘ છે. રામને મહાપ્રાણ “હ” સાથે જોડેલ છે. “હ” નો ઉચ્ચાર હૃદયમાંથી થાય છે તેથી દરેક વખતે =હાં ઉચ્ચાર થતા હૃદય ધણુધણુ છે. રક્તશુદ્ધિની ક્રિયા હૃદયમાં થાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વહેતા લોહીને હૃદયમાં લેવાય છે, તે રક્તશુદ્ધિ થઈને કોઈ એક

દુષિત કે વિકૃત ભાગમાં જાય ત્યારેજ તે દોષ અથવા વિકૃતિ નષ્ટ થાય. જો એવા દુષિત ભાગમાં અશુદ્ધ રક્તજ મળતું રહે તો દોષ મટવાને બદલે વધવા પામે. એટલા માટે “હ” મહા-પ્રાણની દરેક ખીજમાં યોજના થયેલી છે. જેવી રીતે દરેક ખીજમંત્રની શરૂઆતમાં મહાપ્રાણ “હ” છે તેવીજ રીતે તેના અંતમાં “મ્” છે. દરેક શ્વાસોશ્વાસ શ્વાસનળીમાં થઈને નાક વાટે વહે છે. આ જાતના શ્વાસોશ્વાસથી પણ રક્તશુદ્ધિ થાય છે. અંદર શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણવાયુ (Oxygen) હૃદયની અંદર જાય છે, તે રક્તવાહિનીઓને શુદ્ધ કરે છે, અને લોહીની અંદરની Carbon dioxide જેવી ઝેરી હવાને ઉચ્છ શ્વાસમાં બહાર કાઢી આવે છે. આ કાર્ય દરેક શ્વાસોશ્વાસ વખતે થતું હોવાથી શ્વાસનળી અને નાક સાફ અને શુદ્ધ રહેવાં જોઈએ. અને તેથી “મ” અનુનાસિક ખીજના અંતમાં મુકાયેલો છે. તેજ પ્રમાણે દરેક ખીજમાં પહેલા મહા પ્રાણ “હ” અને છેલા અનુનાસિક “મ” ની વચ્ચેમાં “ર” ને મુકેલો છે. મંત્રશાસ્ત્ર કે જે અમુક દેવતાને ઉદ્દેશીને તેઓના ભજન, કિર્તન, મંત્ર તંત્ર વગેરે શીખવે છે તેમાં આ “ર” ને ઐ જેટલોજ અગત્યનો ગણેલો છે. આ “ર” નો ઉચ્ચાર કરતાં તાળવાને આઘાત થાય છે, અને તેથી મગજ ઉત્તેજિત થાય છે. તેટલા માટે =ह्रँ =ह्रीं વગેરે ખીજોના બરાબર ઉચ્ચાર થવાથી હૃદય, શ્વાસ નળી અને મગજ કે જે ત્રણ, શરીરને મજબુત અને

આરોગ્ય રાખવામાં બહુ અગત્યના અવયવો છે તેને ધણુધણુવી ઉતેજીત કરે છે. “શુભાપિત” નામક ગ્રંથમાં “ર” ની ખ્યાતિમાં એક મળનો શ્લોક છે.

રાકારોચ્ચાર માત્રેણુ મુખ્યાન્નિયાંતિ પાતકમ્ ।

પુનઃપ્રવેશભીત્યા ચ મકારસ્તુ કપાટવત્ ॥

જેનો ભાવાર્થ એ છે કે “હા” નો ઉચ્ચાર થતાં મોં ઉઘેડીને તેમાંથી દુષિત આંતરડાંની ઝેરી હવા બહાર નીકળી જાય છે, અને રખેને તે પાછી મોંમાં ઘુસી જાય એવી ખીકથી “મ” દરવાજો થઈ હોઠ બંધ કરી દેય છે. નમસ્કારના ખીજોમાં “હા” બોલતાં મોંનું ઉઘડે છે અને “મ” ઉચ્ચારતાંજ તે બંધ થાય છે. પછી નમસ્કારની દરેક ક્રિયામાં શ્વાસોશ્વાસ નાકથી લેવા પડે છે. તેજ પ્રમાણે “મિત્રાય નમઃ” વગેરે સૂર્યનાં બાર નામો ઉચ્ચારતાં “મ” બોલવાને હોઠ બંધ કરવા પડે છે.

હવે પેટો લાંબો સ્વર “આ” જે “=હા” માં છે તેની પાત કરીએ. તે ઉપલાં ત્રણ પાંસળાંને મજબુત કરે છે, આંતરડાંની ઝેરી હવા કાઢી નાંખીને શાસ્ત્રીય રીતે અત્તનળને વિરેચનથી સાફ રે છે, મગજ ધણુધણુવે છે, સુસ્તાર્ધ ઉડાડી દેય છે અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ચોખ્ખાં કરી તેને ઉતેજીત કરે છે. આ “=હા” ખીજથી દમ, ખાંસી અને આંતરડાંના ક્ષયની શરૂઆત હોય તો તે પણ મટી જાય છે.

(ગ) દીર્ઘ સ્વર “ઘ” જે “=હા” માં છે તેનાથી કંઠ, તાળવું, નાક અને હૃદયના ઉપલા ભાગની ગતીને ઉતેજન મળે છે.

હીં” નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી નાક અને કંઠ તથા તાળવાં પરનો શ્લેષ્મ નીકળી જઈ તે ચોખાં થાય છે. નમસ્કારના હુલા ખીજા ભાગમાં જો કે હુમેશાં નથી બનતું તો પણ કોઈ ઇ વેળા નાક, કંઠ તથા મોઢામાં શ્લેષ્મ અને કફ જેવાં જી આવે તો તે છીંકી તથા થુંકી નાખવાં. પણ તે પછીના ભાગમાં તો નાક અને કંઠના રસ્તા તદ્દન ચોખા થઈ જશે.

(ઘ) “=हूँ” ની અંદરનો દીર્ઘ “उ” યકૃત, પ્લીહા, પાચન તથા અને આંતરડાંની ગતીને ઉત્તેજન આપે છે. અને પેદુના ગતિને કમી કરે છે. જે સ્ત્રીઓને પેદુના નીચેના ભાગમાં પીડા થી હોય તેને “=हूँ” ના ઉચ્ચારો કરવાથી ઘણું ફાયદો મળે.

(ચ) “=हूँ” ના “=है” થી મુત્રપિંડની ઉપર સારી અસર થાય છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં “ ” નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી ડા પેસાળ સાફ રહે છે.

(છ) “=हूँ” ની અંદરનો “=हौ” મળના રસ્તાને અને કાને અસર કરે છે. અને તેની પાસે તેનું કાર્ય બરાબર થાય છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિયુક્ત સૂર્ય નમસ્કારમાં જેમ જેમ ગળ વધાશે તેમ તેમ માલમ પડશે કે નહાવા પહેલાં સવારમાં ગળ શુદ્ધિ નહીં થઈ હોય તો આ પવિત્ર કસરત કર્યા પછી રધા કલાક કે કલાકમાં મળ શુદ્ધિ સાફ થશે.

(જ) “=हः” થી છાતી અને કંઠ ઘણુ ઘણુ છે.

આ પ્રમાણે આ બધા બીજા મંત્રોથી હૃદય, પેદુ, કંઠ, તાળવું, શ્વાસનળી, અને મગજ વગેરે ઉત્તેજિત થાય છે અને ધણુધણુ છે; લોહી શુદ્ધ થાય છે, અને તેથી તે ભાગનાં દરદો અને બીજી ફરીયાદો દુર થાય છે. અનુભવથી માલમ પડશે કે લગભગ દરેક દરદો માથું, નાક, કંઠ, હૃદય, ફેફસાં અને પેદુમાંથી જન્મે છે. જ્યારે આ ભાગમાંથી, આ બીજા મંત્રોના ઉચ્ચારથી ખરાબ હુવા અને કચરો નીકળી જાય છે ત્યારે આ ક્રિયામાં અવયવો અને સ્નાયુઓ જલ્દી ગતિમાં મુકાવાથી રૂધિરાભિષણની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે. અને તેથી તેઓ આકાર, કદ, અને બળમાં બીલે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓની આંતરિક ક્રિયામાં અને રોગની સામે થવાના બળમાં સુધારો અને વધારો થાય છે.

આમ સૂર્ય નમસ્કારથી બેવડો પ્રાયદો થાય છે, જે આ ચમત્કારીક કસરતની અદ્વીતિય બાબત છે. બીજી કોઈ પણ કસરત આ બાબતમાં સૂર્ય નમસ્કારની કસરતની બરોબરી કરી શકશે નહીં.

ઋગ્વેદ અને યજુર્વેદના અનુયાયીઓને માટે ઓમ્ = હાં = હ્રીં વગેરે બીજામંત્રો ઉપરાંત વેદીકમંત્રો પણ છે.

હંસઃ શુચિષદ્ધ સુરન્ત રિક્ષસધ્ધોત્તા વેદિષદ્ધ તિથિર્દુરોણસત્ ।  
નૃષદ્ધર સદ્રતસદ્ વ્યોમસદ્બળ ગોળઃ ક્રતળઃ અદ્રિળઃ ક્રતં બૃહત્ ॥

વા. યજુર્વેદ ૧૦, ૨૪.

ઉપલો મંત્ર શુકલ યજુર્વેદવાળાઓને માટે છે.

ઋગ્વેદીઓ નીચેના ત્રણ મંત્રો બોલે છે.

ઉદ્યતથ મિત્રમહ આરોહન્તુત્તરાં દિવમ્ ।

દ્રદોગ મમ સૂર્ય હરિમાણું ચ નાશય ॥ ૧ ॥

શુકેષુ મે હરિમાણું રોપણાકામુ દદ્મસિ ।

અથો હારિદ્ર વેષુ મે હરિમાણું નિદદ્મસિ ॥ ૨ ॥

ઉદગાદ્યમાદિત્યો વિશ્વેન સહસા સહ ।

દ્વિપન્તાં મહ્યં રન્ધ્રયન્મો અહું દ્વિપતે રથમ્ ॥ ૩ ॥

ઋગ્વેદ ૧-૫૦-૧૧-૧૩

આથી વ્યાયામ જરા ધીમે થશે અને જે શરીરનો લાગ તમે વધારે મજબુત કરવા ઇચ્છતા હોશો તેની ઉપર વધારે તાણ મુકી શકશો. જેઓને વેદીક મંત્રોમાં શ્રદ્ધા ન હોય તેમણે વ્યાયામથી પુરેપુરો લાભ મેળવવા દરેક નમસ્કારમાં પોતાની ઇચ્છા ને મન લગાડવાં. ખીણ કોઈ શારીરિક કસરત કરતાં સૂર્યનમસ્કાર એ એક વ્યક્તિની પોતાની તથા સમાજ તરફની તેની ધાર્મિક ફરજ તરીકે ગણાય છે. તેમાં ખીણ કસરતોની પેઠે ખોરાક અથવા પથ્થાપથ્થના કોઈ ખાસ નિયમો મુકવામાં આવતા નથી. આખા દીવસમાં બેજ વખત જમવાનો સોના જેવો નિયમ રાખવો ખસ છે.





## પ્રકરણ ૭

એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટનો સ્વાનુભવ.

ચમત્કારીક બીજ મંત્રમાં જે શક્તિ રહી છે તે વીષે એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી. એમ. લેસર લેસારીયો (Lesser Lasario) સને ૧૯૨૪ ના એપ્રિલ માસના ફીઝીકલ કલચર નામક માસીકમાં લખે છે કે:—

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા હું મારું આરોગ્ય સંપાદન કરી શક્યો અને તમે પણ તેમ કરી શકો. હું વીચેનામાં જન્મ્યો હતો. બાળપણમાં હું નાબુક પ્રકૃતિનો હતો અને નિશાળમાં બહુ મહેનત કરીને ભણવાની મને કુટેવ હતી (જે તે કુટેવ તેની હદમાં રહે તો ઠીક છે.) મારી બાબતમાં તો હું તેને સદ્ગુણ માનતો અને જ્યાં સુધી માનસિક અને શારીરિક પાચન શક્તિ વપરાઈને ખુટી જતી ત્યાં સુધી પુસ્તકો વાંચવાના બેહદ ખોરાક ઉપર અમારા લોકો મને રાખતા અને તેથી મારું શરીર હાથથી ગયું. અઠાર વરસની ઉંમર સુધી હું હમેશાં માંદોજ રહેતો. અઠારમે વર્ષે મારો મંદવાડ તીવ્ર રીતે વધ્યો અને વેદનાયુકત સંધિવા થયો. દાકતરોએ મારા જીવનની આશા છોડી હતી. પણ એક દીવસ મેં એક શોધ કરી અને મને લાગ્યું કે જીવનની આશાના શ્વાસ જેવી કોઈ વસ્તુ છે ખરી. કબરે જવાની અણીએથી હું ખચ્યો તેની આ બનેલી હકીકત કહું છું.

મારી આ સંધિવાની ખીમારી ચાલતી હતી તેવામાં એક દીવસ એક પાડોશી પોતાના એક બાળકને લાવી, થોડા કલાક સુધી તેનું ધ્યાન રાખવાનું કહી મારી પાસે મુકી ગયો. તે બાળકની તંદુરસ્તી એવી હતી કે તેને જોઈને થોડો વખત તો હું મારી વેદના ભુક્તી ગયો. તે બાળક પોતાની પીઠપર ચ-તું સુતું હતું અને “લા, લા, લા, લા, લા, લા,” ઉચ્ચાર કરતું રોયા કરતું હતું. મેં તેનાં લુગડાં મારા નોકર પાસે ઉતરાવી નાખી મારી પથારી પાસે લીધું. મારી તરસી આંખોથી મેં તેને જોયાજ કયું અને “લા, લા, લા, લા, લા, લા,” ઉચ્ચાર કરતાં તેની છાતી અને પેટ કેવી રીતે હાલે છે તે નિહાળ્યું. તે ઉચ્ચાર કરતાં તેના ત્રણ પાંસળાંમાં આપણે સમજી શકીએ તેવી રીતે કંપ ઉપજતો હતો. તેના દરેક ઉચ્ચાર વખતે તે ત્યાંજ થતો અને ત્યાંજ વિરામતો. તરત મેં પણ તે ઉચ્ચાર કરી જોયો અને તેવોજ કંપ થતો અનુભવ્યો. મારી જાણસા વધી. પછી “પૂ પૂ પૂ પૂ” બહુવાર બોલી બીજા સ્વરનો અવાજ અજમાવ્યો અને મને લાગ્યું કે આ વખતે ત્રણ પાંસળાંની નીચેનો ભાગ કંપતો હતો અને ત્યાંજ બંધ પડતો હતો. પછી આ “પૂ પૂ પૂ પૂ” ના ઉચ્ચારથી ખરેખર શું પરિણામ છે તેની ખારીકીથી ખાત્રી કરવાને બાળકના કાનમાં મેં “પૂ પૂ પૂ પૂ” કયું. તે બાળકે તે પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરતાં તેજ પરિણામ આવ્યું. તે કંપ પેદુમાં થયો. “લા” અને “પૂ” ના ઉચ્ચારથી છાતીમાં અને પેદુમાં જે કંપ ઉપજ્યો

તેથી મને અભયબી થઇ. પછી મનમાં વિચાર થયો કે જો આ ઉચ્ચારો લાંબા વખત સુધી થાય તો તે ભાગના રૂધિરાભિષય ઉપર સારું પરિણામ આવતું હશે. મને એમ પણ લાગ્યું કે ગવૈયાઓ ગાવા વખતે અમુક એકજ સ્વરનો ઉચ્ચાર લાંબા વખત સુધી કરતા હોવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર જરૂર સારી અસર થતી હશે. આમાં બે વાત સ્પષ્ટ થઇ. એક તો “લા, લા, લા, લા,” કરતાં તે બાળક આનંદિત દેખાતું હતું અને પાંસરામાં કંપ સ્પષ્ટ થતો હતો. “લા, લા, લા, લા,” કરતાં તે શ્વાસ લેતું નહોતું અને જ્યારે એમ કરતાં તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસ ખુટી જતો ત્યારે દીર્ઘ શ્વાસ લેતું અને વળી “લા, લા, લા, લા,” કરવા મંડતું. આથી ફેફસાંમાં તે લાંબો વખત સુધી હવા પકડી રાખી શકતું હતું. અને બીજા “પૂ પૂ પૂ પૂ” ના ઉચ્ચારથી તેના પેદુનાં સ્નાયુઓ ખેંચાતાં. પછી તે બાળકની પેટે સુઇને અને સ્વરોચ્ચાર ઘણીવાર કરીને મેં મારા શરીરપર અજમાયશ લીધી. શરૂઆતમાં તો લાંબા વખત સુધી ઉચ્ચાર કરવાથી મને થાક લાગતો અને ચક્કર પણ આવતાં. પણ પછી રોજના અભ્યાસથી ચક્કર આવતાં બંધ થયાં. જુદા જુદા સ્વરના ઉચ્ચાર કરવાથી જે ખાસ મનોભાવના થતી તેને દ્રઢ કરી વારંવાર તેજ સ્વરના તેજ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરી જોતો. ઉદાહરણાર્થે, “ઇ” ના ઉચ્ચાર સાથે તેજ અને આનંદને સંબંધ છે. “ઓ” ના ઉચ્ચારથી ગંભીર ઉદાસીનતા દેખાઇ પણ તે દીલગીરી

રેલી કે દુષ્પદ્ધર્શક નહોતી. જ્યારે આમ થોડાં અઠવાડીયાં  
 યાં ત્યારે મારી સંધિવાની માંદગી કમી થવા માંડી. મને જે  
 વે લખ લાગ્યો છે તેનું આ પરિણામ છે કે કેમ તે વીશે  
 અચોક્કસ હતો. પણ મારી તબીયત સામાન્ય રીતે તેનાથી  
 ધરી તે વીશે તો જરાપણ શક નથી. મારા બધા શારીરિક  
 આપારો સરળતાથી ચાલતા થવા લાગ્યા. શરીરના ખાસ ભાગો  
 પર કેટલાક સ્વરોચ્ચારથી દેખીતી સારી અસર ખરેખર થઈ  
 તી. દાખલા તરીકે “ઈ” ના ઉચ્ચારથી ગળાં અને નાક વાટે  
 શ્લેષ્માદિ ઘણું નીકળી જતું અને જ્યાં સુધી ગળાં અને  
 નીકળી રેવાઓમાં દ્રઢતા આવી ત્યાં સુધી આ ખરાબી નીકળવી  
 હુ રહી. આનું કારણ એ કે શ્વાસોશ્વાસ અને મોઢેથી ગણ-  
 ણવાનું કામ બન્ને સાથે કરવાથી રૂધિરાભિષણ વ્યવસ્થાપુર્વક  
 થવા માંડ્યું. એક સ્વરના ઉચારની અસર શરીરના એક ભાગ  
 પર અને બીજાની બીજા ઉપર થતી હોય તે બનવા ભોગ છે.

તે વેળા આ બધાં પરિણામ વીશે મારી ખાત્રી નહોતી  
 પણ મને તેમાં વિશ્વાસ તો હતો. આજે ત્રીસ વરસ પછી  
 ભાર દઈને ખાત્રી આપી શકું છું, કારણ કે સેંકડો સેંકડો  
 વર તેની અજમાયસ લીધી છે. તેની મદદથી હું પોતે સાબર  
 થો છું અને બીજાને સાબર કર્યાં છે. આજે મારા શરીરના  
 ઘણા ભાગમાં મારી મરજી મુજબ લોહીને ફેરવી  
 શકું છું, અને તે બીજાને શીખવી પણ શકું છું. આ

કળા અથવા વિદ્યાની પ્રક્રિયા શ્વાસોશ્વાસ લેવા જેવી અથવા તો “લા, લા, લા, લા” ના ઉચ્ચાર કરવા જેટલી સાદીને સહેલી છે. ભુખ્યાં અને ઝેરથી દુષિત થયાં હોય એવા ભાગોને સારા કરવાની સંપૂર્ણ રીત ત્યાં ખરાખર રૂધિરાભિષેકની યોજના કરવી તે છે. તેમ ન થાય તેનો અર્થ મૃત્યુ. આ રીતે રૂધિરાભિષેક ઉપર આ પ્રક્રિયાથી સંપૂર્ણ કાળુ આવે છે. એ કેવળ મારો ખ્યાલ નથી પણ અનુભવસિદ્ધ સત્ય છે. “લાડુ ગળ્યો છે કે કેમ તેની પક્કી ખાત્રી તે ખાવાથીજ થાય.” આ મંત્રોચ્ચારની ક્રિયા એટલે કેવળ શ્વાસોશ્વાસ લેવા કે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી એટલુંજ નથી પણ તેનાથી મજબૂતતાનું પ્રતિ ક્રિયા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં હજી થોડા વધારે ખુલાસા કરું. એક માણસ દાંત અને હોઠ બંધ કરી હાથની મુઠી વાળી કોંઘનો જરા આવેશ કરે એટલે તેનાં ડોળાં તરત લાલ દેખાશે. તેનો ચહેરો રતાશ મારશે. તેનું હૃદય ત્વરાથી ધબકશે. અને ઉત્તેજક દ્રવ્ય રક્તમાં મળી તેનું રૂધિરાભિષેક બદલાશે. તેવીજ રીતે જો તે હાર્ય દેખાય તેવી રીતે હોઠ બંધ રાખશે અને આંખો પટપટાવશે તો તેનો સ્વભાવ તે વખતે બદલાયેલો દેખાશે. તેજ પ્રમાણે પ્રેમ, આનંદ, ભીતિ, ઉદાસીનતા વગેરેની લાગણીનું સમજવું. આપણા વિચાર અને લાગણી પ્રદર્શિત કરવામાં વપરાતી આપણી વાચાને “અ” થી “ઓ” સુધીના સ્વરોના ઉચ્ચારનું અવલંબન છે. સારંગી, રૂદ્રવીણા અથવા

ખીન વગેરે વાદ્યો જે મનુષ્યની વૃત્તિને ઉંચી કક્ષામાં મુકી દેય છે તેનો નાદ એટલે શું? માણસના કંઠમાંથી જે સ્વરોચ્ચાર થાય છે તેનું અનુકરણ સારંગીના સરખા કૃત્રિમ વાદ્યના સ્વરથી માણસનું મન લુબ્ધ થાય તે જે હવાના તરંગોમાં ઉત્પન્ન થતા કંપનું પરિણામ છે તો તમે પોતે તમારા પોતાના અવાજથી તમારા શરીરમાં અમુક પસંદ કરેલી કંપની સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરો અને તેનાથી શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર ઈષ્ટ પરિણામ ઉપજવો તે તમારું સામર્થ્ય કયાં સુધી પહોંચશે તે કોણ કહી શકે એમ છે? કેટલાક નાદથી કુતરા હરણ અને સર્પ ઉપર શું અસર થાય છે તે તમે જોયું છે? અવાજને નાદ બ્રહ્મ કહેવાય છે. ત્યારે શાસ્ત્ર શુદ્ધ મંત્રોચ્ચારનું કેટલું સામર્થ્ય કેટલું હશે? આવા પાયા ઉપર મેં મારા વિષયને રચ્યો છે. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તેની રીત હવે તમને બતાવુ છું.

પહેલાં કોઈએક સ્વરનો ઉચ્ચાર મનમાં આણો, અને તેની અસર કંઠ, હોઠ અને નાક દ્વારા શરીરના કયા ભાગ ઉપર થાય છે તે શુદ્ધ રીતે ભાવના સહિત તપાસો. “ક” વર્ગનું પરિણામ તાળવાંની, કંઠની અને માથાની ઉપર થાય છે. “ચે” વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપર થાય છે. “ઓ” વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના નીચલા ભાગ અને તેના પડ ઉપર થાય છે. અને “ઊ” વર્ગનું યકૃત, પચનેન્દ્રિય, અને

આંતરડાં પર થાય છે. આ પ્રમાણે સાદા અને સંયુક્ત સ્વર મળીને ૩૨ જાતના ઉચ્ચાર ઉપર મારી પ્રક્રિયા બેસાડી છે. તેની ચાર પાયરી છે.

(૧) પવિત્ર અને ધાર્મિક આચરણને યોગ્ય મનને તૈયાર કરવું. અમુક સ્વરોચ્ચારને યોગ્ય અમુક વૃત્તિમાં તમારા વિચારોને એકઠા અને એકાગ્ર કરો. આ બહુ જરૂરની બાબત છે. દાખલા તરીકે “ઈ” નો ઉચ્ચાર કરતી વખતે મનમાં આનંદની ભાવના અને ચહેરા ઉપર સ્મીત હાસ્યને ધારણ કરો. આ કામમાં લાજ, ખડીક, કે સંદેહને અવકાશ આપશો નહીં. “ઈ” ના ઉચ્ચાર વખતની આનંદવૃત્તિ “ઓ” ના ઉચ્ચાર વખતે આવવા દેવાથી હેતુ પાર પડશે નહીં.

(૨) ઉપર પ્રમાણે કોઈ પવિત્ર આચરણ કરવાને માટે તમે તૈયાર થયા પછી મોઢું બંધ કરીને શ્વાસ ધીમે ધીમે પણ ઉઠો અને પુરેપુરો અંદર લ્યો. શરૂઆતમાં બહુ ખેંચશો નહીં.

(૩) તમારી શારિરીક શક્તિ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ કે ચાર સેકન્ડ સુધી કુંભક (શ્વાસને અંદર રોકવાનું) કરો. ટેવ પડતી આવે તેમ કુંભકનો કાળ વધારતા જવું. આ કુંભક કરતી વખતે તમારા સ્વરાક્ષર ઉપર પૂર્ણ લક્ષ રાખશો. જેમ જેમ તમને અનુભવ થતો જશે તેમ તેમ આનું કારણ સમજાશે. અમુક મજબૂતાંતુ ઉપર થયેલી અસર તમને માલમ ન પડી તો તેમાં મારો ઇલાજ નથી. હું તો વસ્તુ સ્થિતિ કહું છું. પ્રયોગશાળામાં “એક્સરે”

મક ચંત્રમાં વિચેનાના પ્રોફેસર હેઝાકે આ વસ્તુ સ્થિતિની તૈત્તી કરી બેઠા છે.

(૪) હવે તમે ખડાર શ્વાસ કાઢવા માંડો. તે એવી રીતે કે સ્વરનો ગણગણાટ સંભળાય, પણ તે સ્વર ઉપરની તમારી રણા શક્તિ કદી ઓછી ન થાય. દાખલા તરીકે “પી ઈ ઈ ઈ ઈ” ગણગણાટ, તમારા ફેફસાં હવાથી ખાલી થઈ જાય ત્યાં સુધી સંભળાય. જમ્યા પહેલાં આ આખો પ્રયોગ રોજ કરતા રહો. પ્રમાણે “પી ઓ ઓ ઓ ઓ,” “હુ ઊ ઊ ઊ ઊ” વગેરેથી યોગ કરી જુઓ. અલ્પ પ્રાણોચ્ચાર ઉપરથી મહાપ્રાણોચ્ચાર ઉપર તાં વિશેષ વેગનો અનુભવ થાય છે. “પી ઓ ઓ ઓ ઓ” ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર વૃત્તિ ધારણ કરવી. ગંભીર એટલે ખેદ-ક્રિ નહીં. “ઈ” વર્ગની ક્રિયા હૃદય, તથા છાતીના ઉપલા ભાગ ઉપર અને લેજના ભાગ ઉપર થાય છે. માથાનું મધુર અને હૃદય રોગના કેટલાક વિકારો આથી મટે પિત્ત પ્રકૃતિવાળા અને ચીડીયાં અને જલ્દી ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવ વાળાં માણસો ઉપર આ અક્ષરનું તાવહુ પરિણામ આવે છે. “દીર્ઘ એ” ના ઉચ્ચારથી કંઠ, વાગેન્દ્રિય, અને શ્વાસ નળી સાફ થઈ તેના વિકારો નષ્ટ થાય છે. આ રીતે ગાનારા, શિક્ષકો અને વક્તાઓને ઘણું હિતકારી છે. તેનું પરિણામ કંઠગ્રંથી ઉપર ઘણું સાફ આવે છે. અને તેનો મને કંઠો કેસોમાં અનુભવ થયો છે. “આ” થી અન્નનળના દોષ



જાય છે. તેનાથી ઉપરના ત્રણ પાંસળાં ઉપડે છે અને મગજને ઉતેજન મળે છે. “હાર્ટફેલ” ના દરદોને અટકાવે છે, અને ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ કે જ્યાંથી સાધારણ રીતે ક્ષય શરૂ થાય છે તેની ઉપર સારી અસર કરે છે. જેને ક્ષયની સ્થિતિ હોય તેણે આનો ઉચ્ચાર અવશ્ય કરવો. જેને વાંકા વળીને કામ કરવું પડતું હોય, અથવા હુવાની આવજા ખરાબર ન હોય એવા ઓરડામાં કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓને આ હિતકારી છે. જેને પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ જણાતું હોય તેણે આ સ્વરનો સવારમાં જપ કરવો. હૃદયની ક્રિયા બંધ અથવા મંદ પડતાં આનો ઉચ્ચાર જલ્દી સારી અસર કરશે. “ઑ” નો ઉચ્ચાર છાતીના મધ્ય ભાગને હિતકારી છે. ફેફસાંના દાહ અને ફેફસાંનાં આવરણના દાહના રોગમાંથી એક વખત બચી ગયેલાને તે ક્ષયદાકારક છે કેમકે તેનાથી તેના બીજને પણ નષ્ટ કરાય છે. “દીર્ઘઆ”ની અસર હૃદય દેશમાં થાય છે. આના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર અને પુન્ય તરફની ભીતિમિશ્ર પુન્યવૃત્તિ ધારણ કરવી. હૃદયમાં કંપ ઉપજાવવા માટે એ ખાસ પ્રયોગ ઘડી કાઢ્યો છે. આ પ્રયોગ દીવસમાં એક વખત કરવાનો છે. અને નરમ હૃદયવાળા માણસોએ જ્યાંસુધી “મમમ મી મમમ પા આ આ આ ઈઈઈઈઈઈઈ” નો પ્રયોગ ખરોબર કરતાં ન આવડે ત્યાંસુધી આ પ્રયોગ કરવો નહિ.” “ઓઅ” નો ઉચ્ચાર યકૃત એટલે પિ-તાશય અને પચનેન્દ્રિય ઉપર કામ કરે છે. “ઉઈ” નો ઉચ્ચાર મુત્રપીંડ ઉપર કામ કરે છે. “ઊ” નો ઉચ્ચાર આખી પેટુની નસો ઉપર કામ

રે છે. આથી લાંબા વખતની કબજાઆત દુર થાય છે. સ્ત્રીઓને માસ ફાયદો કરે છે. “ઉઘ” આ વર્ગનો ઉચાર મળમુત્રાશય અને ગુદામાર્ગની ઉપર અસર કરે છે. નવા શીખનારાએ “ઘ” અને “ઊ” વર્ગના ઉચ્ચારથી જમ્યા પહેલાં દરેક વખતે પાંચ વખતથી શરૂ કરવું માંદાઓએ ત્રણ વખત કરવું બસ છે. પછી “ઘ” “ઐ” અને ‘આ’ ના ઉચ્ચારને લેવા:

## પ્રકરણ ૮

**સ્ત્રીઓએ સૂર્ય-નમસ્કાર શા માટે કરવા ?**

આ પ્રશ્ન ઉપર ઐંધના રહીશ શ્રીમતી સૌ. સીતાબાઈ ડીલોસ્કરે એક લેખ પોતાના સ્વાનુભવ ઉપરથી મરાઠીમાં લખેલ છે તેનો અનુવાદ નીચે પ્રમાણે છે:—

જયા ચતુર્માસની શરૂઆતથી હું સૂર્ય નમસ્કાર કરું છું અને તેનાથી મારા શરીર અને મન ઉપર વિલક્ષણ સાડું પરિણામ આવેલું જોઈને મારી ખંડેનપણીઓ અને આપ્તજનો અને મળતાંની વાર જે પહેલો ઉદ્ગાર કાઢે છે તે એ કે “કાકુ, તમારી પ્રકૃતિ તો ઘણીજ સારી દેખાય છે !” તેનું કારણ “સૂર્ય નમસ્કાર” એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે તેઓને ખડુ અચંબો પાડે છે. તેમાંની ઘણી વ્યક્તિઓની સુચના ઉપરથી, અને મારા

અનુભવ મારી હિંદ લગનીઓને જણાવાથી તે પણ તેનો કાયદો લેતો થાય એવા હેતુથી આ લેખ લખવા પ્રેરાઈ છું.

સૂર્ય નમસ્કારથી થોડા વખતમાં મારું કેટલું કલ્યાણ થયું એ કહેવા પહેલાં મારા શરીરમાં શું શું વિકારો હતા તે વાંચનારને જણાવું છું.

(૧) મને મુખ્ય વિકાર એ હતો કે રોજ કમર અને પીઠ દુખ્યાં કરતાં. જે દીવસે ઘર કામકાજમાં શ્રમ વધારે પડ્યો હોય તે દીવસથી બે ત્રણ દીવસ સુધી તો તે વધારે દુખતાં. આ રોગથી મારે વાંકું ચાલવું પડતું અને ઉભવું પડતું, તે એટલે સુધી કે મારો ત્રણ વરસનો નાનો છોકરો જનાર્દન બાપુ “કાકુ કેવી ચાલે છે” એમ કહીને મારી પેટે પગ ઉંચા કરીને વાંકો ચાલી મારા ચાળા પાડતો. (૨) માસીક અડચણ પહેલાં એક બે દીવસ અને પછી પાંચ છ દીવસ મારી કમર બહુ દુખતી અને સ્નાવ પણ બહુ થતો. એ પ્રમાણે પાંત્રીસ વરસ મેં ભોગવ્યું (૩) દીવસમાં એક બે વખત અને ખાસ કરીને સંધ્યાકાળે કામકાજ કરવાનો કંટાળો લાગે. જાણે કે શરીરમાં જીવજ ન હોય. આવે વખતે આ લેવાથી અંગમાં જરા તાજગી આવે. પણ બહુધા હું સંધ્યાકાળે આ લેતી નહીં, રોજ સવારમાં લેતી. પણ આ લેવાથી શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એવું ડાહ્યા લોકો પાસેથી સાંભળેલું અને અનેક લેખો વાંચેલા તેથી ચાલુ ચાતુર્માસથી આ ખીલકુલ છોડી દીધી છે.

(૪) પંદર સોળ વરસથી મારો ડાબો પગ ગોઠણથી પગની એડી સુધી અધિક દુખે છે. એક માઈલ જેટલું પણ ચલાય નહિં. તે પગ કોઈ ભેરથી હાથે કે રગડે ત્યારે જરા ઠીક લાગે. મિરજ જઈને ડાબે બેલને પગ દેખાડ્યો. તેણે તે રોગનું નામ “સાયેટીકા” કહ્યું અને તેને માટે નાનું સરખું ઓપરેશન કરવાનું જણાવ્યું. પછી હું સોલાપુર ગઈ. ત્યાં મારા વાસુદેવરાવ નામના સગા છે, તે ડાકતર છે. તેણે ત્યાંના ખીજા ડાકતરો સાથે મળી તપાસીને આ “રૂમેટીઝમ” (સંધિવા)થી થયેલ છે એમ નક્કી કર્યું; પછી મને દશબાર “ઇન્જેક્શન” દીધાં. બે મહીના રહી સોલાપુરથી હું ઝાંધ આવી. ખારેક આના રોગ ઓછો થયો હતો. (૫) ચાર આઠ દીવસે કોઈ વખત ખાવડાંમાં, કોઈ વખત પીઠમાં, કોઈ વખત ડાકે કે કોઈ વખત ખીજે ઠેકાણે એમ જુદે જુદે ઠેકાણે દુખતું. એક ઠેકાણેનું દુખ મટે કે ખીજે ઠેકાણે જણાય. વૈદ “વાત વિકાર” કહેતા અને ડાક-ટર “રૂમેટીઝમ” કહેતા. (૬) વરસમાં બે ત્રણ વખત સળેખમ અને ઉધરસ પણ ઉપડી આવતાં. ઉપલા સર્વ વિકારો ઉપર કોઈ વેળા વૈદના અને કોઈ વેળા ઘરગતુ ઇલાજ કર્યા પણ કાયમનો ફાયદો કોઈથી થયો નહીં. મારા ઘણી હુમેશાં કહેતા કે નિયમિતપણે કોઈ વ્યાયામ નહીં કરે અને ખાવા પીવામાં સુધારો નહીં કરે ત્યાં સુધી તું સાજી થઈશ નહીં. પણ હુંતો આ વાતને આંખ આડા કાન કરતી. આસરે દોઢ વરસ ઉપર માત્ર

થોડા દીવસ તેના કહેવા પ્રમાણે રોજ વીસ પચીસ મીનીટ કસરત કરી પણ વિશેષ ફાયદો ન દેખાવાથી છોડી દીધું. છેલ્લા દોઢ બે વરસથી મારા ધણી રોજ નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તે દરમીયાનમાં તેને એક દીવસ પણ સળેખમ જણાયું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તેનો માનસિક ઉત્સાહ પહેલાંનાં કરતાં વધારે દેખાય છે. “તું પણ મારી સાથે સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરી તો જો” એમ મારા ધણી ઉપરા ઉપરી કહ્યા કરતા તથા મેહેરખાન ઔધ સરદાર પણ રોજ ભાર મુકીને કહેતા કે સૂર્ય-નમસ્કારથી તને ફાયદોજ થશે. નિશાળમાં છોકરાંઓને નમસ્કાર કરતા જોઈ અને વિશેષ કરીને “સુખનો મૂળ મંત્ર” તથા “હરિવંશ” પુસ્તકોના વાચન વગેરે કારણથી મને પણ લાગવા માંડ્યું કે મારે પણ સૂર્યનમસ્કારની કસરત કરી તેનું પરિણામ તો જોવું. તેથી કરી ગયા અસાડ સુદ ૧૧ થી સાડ ૩ મુહૂર્ત જોઈ સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કર્યા.

આ વાતને આજે આઠ મહીના થયા. હવે આ નમસ્કાર ક્યારે અને કેટલાં કડં છું અને તેથી મને શું ફાયદો થયો તે વીશે થોડું કહું છું:-

ચાલુ ચાતુર્માસથી હું રોજ પરોઢીયામાં સાડાચાર પાંચ વાગ્યામાં ઉઠું છું. પહેલાં બે મહીના ઉના પાણીથી નહાતી. ત્રીજે મહીનેથી ઠંડે પાણીએ નહાવાનું રાખ્યું. ઉના પાણી કરતાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન મને ઠીક લાગ્યું. ઉના પાણીના

સ્નાનથી પાછળથી થોડી ઠંડી લાગે છે પણ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં ગરમી અને ઉત્સાહ આવે છે. ઐરાંઓ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી નકામા ખીએ છે. પ્રથમ મનમાં થોડી ધીરજ અને દ્રઢતા જોઈએ. નાઘા પછી તરત સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત કરૂં છું. પહેલાં ચાર દીવસ તો બારજ નમસ્કાર કર્યા. પછી પચીસ કરવા લાગી. પછી ક્રમ પુર્વક પચીસ પચીસ વધારતી ગઈ. હમણાં હું રોજ એકસો નમસ્કાર કરૂં છું.

નમસ્કાર કરી લીધા પછી છેવટે શરીરમાં ધામ છુટે છે. પણ અંગ હલકું પુલ જેવું થઈ ગયેલું લાગે છે, અને જાણે હજી બીજા ૨૫-૫૦ નમસ્કાર કરૂં એવી મનને ઉમેદ આવે છે. પહેલેથીજ નમસ્કાર હું સમંત્રક કરૂં છું. અમે ઋગ્વેદી હોવાથી અમારા નમસ્કાર ત્રણ ઋચાચુક્ર છે. યજુર્વેદીના નમસ્કારમાં એકજ મંત્ર છે. નમસ્કાર કરવાના સ્થળે સામે ભીંત ઉપર મોટા અક્ષરે ૨૫ નમસ્કારના બીજમંત્ર લખેલો કાગળ ચોટેલ છે; તેમાં જોઈને મોટે સાદે નમસ્કાર કરૂં છું. તે બંધા બીજમંત્રો હવે મને મોઢે થઈ ગયા છે. સૂર્યનમસ્કારથી આટલા અલ્પ સમયમાં મારા શરીર ઉપર એટલો અકલ્પિત ફાયદો થયો છે કે મને પોતાને તેથી આશ્ચર્ય લાગે છે, અને મનને એમ થાય છે કે બાળપણથી આ સૂર્યનમસ્કારના વ્રતનું આચરણ આદર્યું હોત તો મારું શારિરીક અને માનસિક બળ કેટલું વધ્યું હોત ?

હવે સૂર્યનમસ્કારથી મને શું શું ફાયદા થયા તે જણાવું છું.

(૧) મારી કમર અને પીઠ જે રોજ દુખતી હતી તે છેલ્લા ત્રણ મહીના થયાં દુખતી નથી. અને તેથી હું બરાબર ચાલી અને ઉભી શકું છું. આઠ દીવસ અગાઉ મારા સગા ચી. લક્ષમણરાવ આંહી કાંઈ કામસર આવ્યા હતા તે કહેવા લાગ્યા કે “બહેન, તમે હવે બરાબર સરળતાથી ચાલો છે, અને તમારા ચહેરામાં પણ સુધારો થયેલો દેખાય છે.”

(૨) માસીક અડચણમાં મારી કમર બહુ ફાટતી તે હવે બરાબર દુખતી નથી. આઠ માસીક અડચણ હમણાં સુધીમાં ગઈ તેમાં પહેલી વખતે મને કંઈ ફેરફાર જણાયો નહોતો. ખીજી વેળા બાર ચૌદ આના ફરક દેખાયો અને ત્રીજી વખતે કમરનું દુખવું ખીલકુલ બંધ થઈ ગયું હતું. બહુ સ્વાથવાથી જે અશક્તિ અને મનને ઉદ્વેગ જણાતો તે આ છેલ્લી વેળા કમી થઈને સુધારા ઉપર આવેલ છે. આ રોગ અસાધ્ય છે એમ હું માનતી તે હવે ખોટું પડ્યું, એ હું મારાં ભાગ્ય સમજું છું. મારી પેઠે મારી ખીજી કેટલી હિંદ ભગીનીઓને આ રોગ પીડતો હશે. જેને આવો આર્તવદોષ હોય તેણે યોગ્ય ગુરૂ પાસેથી આ સૂર્યનમસ્કારનું વ્રત લેવું અને આ રોગમાંથી મુક્ત થવું, એટલુંજ નહિ પણ જે સ્ત્રી પુરુષને સંતતિ ન હોય અથવા હોય પણ અશક્ત અને અદ્વાયુષી થતી

હોય તેણે સશસ્ત્ર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર નિયમપુર્વક કરવાથી સતેજ અને બળવાન સંતતિ થાય એમ માફ માનવું છે.

(૩) “વાતવિકાર” અથવા “રૂમેટીઝમ” થી શરીરમાં ઠેક-ઠેકાણે જે દુખાવો થતો તે છેલ્લા મહીના થયાં ખીલકુલ નથી.

(૪) માફ પેટ, નિતંબ, ગરદન અને બાવડાં વધારે ચરબીને લીધે લડબડતાં હતાં તે હવે મટી જઈને તે સંગીન થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે છોકરાં થયેલી સ્ત્રીઓનાં પેટ લડબડતાંજ રહે પણ તે સમજ ભુલ ભરેલી છે એવું હવે મને લાગે છે. કારણ કે મને દશ છોકરાં થયેલ છે અને મારી ઉમર પચાશ વર્ષની છે.

(૫) વળી મારાં બેય બાવડાંમાં અકલ્પિત સુધારો થયો છે. તેમાંનું પોલાપણું મટી પુરૂષનાં બાવડાંની પેઠે તે ઘટ અને સંગીન થયાં છે. નમસ્કાર પહેલાં હું બાવડાંના ગઠ્ઠા હાથ દબાવી પુગાવવાને બહુ બટપટ કરતી પણ તે વ્યક્ત થતાં નહીં અને તેથી મારી દીકરી કાશીબાઈ પોતાનાં બાવડાં પુગાવી મારી મશ્કરી કરતી. તે ઉપસાવી શકતી કેમકે તે નાનપણથી છોકરાઓની પેઠે દંડ પીડતી, દોરી ઉપર ચડતી વગેરે કસરત કરતી. આ બાબતમાં બધી સ્ત્રીઓની સમજ એવી છે કે બાઈડીઓનાં બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરૂષોની પ્રમાણે કઠણ હોઈ શકતાં નથી. પણ આ સમજ ખરી નથી. જહોનોએ વરસ છ મહીના સૂર્ય નમસ્કાર કરી તેની ખાત્રી કરી લેવી.



(૬) મારા નખ હાથની હથેળી અને ખીન્નું શરીર શીકું તેજ વીનાનું દેખાતું તેમાં હવે થોડી લાલી આવી છે. એ ઉપરથી મારા શરીરના લોહીમાં સુધારો થયેલો હોવો જોઈએ એમ દેખાય છે.

(૭) ગઈ ભાઈ ખીજને દીવસે મારો નાનો ભાઈ ચી. અંતોખા આંહી આવ્યો હતો. આવતાં વારજ મને જોઈ તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે ખંડેન! કામીનીયા, કેશરંજન કે એવું કોઈતેલ તું માથામાં વાપરે છે કે શું? તારા વાળ કાળા શાહી જેવા દેખાય છે! મેં કહ્યું કે રોજ વાપરીએ છીએ તેજ કોપરેલ તેલ સિવાય હું ખીન્નું કોઈ તેલ વાપરતી નથી. પછી મારા પણ ધ્યાનમાં આવ્યું કે નમસ્કાર કરવા પહેલાં એક બે વરસ હું વાળ ઓળતી ત્યારે કાંકસીમાં રોજ વાળનો ભારોને ભારો નીકળતો પણ હમણાં એક બે મહીનામાં તો કાંકસીમાં બે ચાર વાળજ આવે છે. હમણાં સુધી તો થયેલા શારીરિક ફાયદા મેં ખતાવ્યા. હવે માનસીક સુધારા વિષે કહું છું:—

(૮) નમસ્કાર શરૂ કરવાની સાથે રોજ સંધ્યાકાળે થતો કંટાળો ગયો ને થાક પણ ગયો. હવે તો આખો દીવસ મનને ઉત્સાહ રહે છે, અને કામ કરવામાં પણ હોંશ રહે છે. પથારીમાં પડતાંજ ઉંઘ આવે છે. સ્વપ્નનાં પણ ઓછાં થયાં છે. ખીજે એક મહત્વનો ફાયદો થયો તે એ કે અઠવાડિયામાં એક બે વખત ઉંઘમાં ભયંકર પ્રાણી, માણસ, ચોર વગેરે દેખવાથી

ખીને ઉઠતી પણ છેલા આઠ મહીનામાં એમાંનું કંઈ થયું નથી. આ રોકડા અનુભવની વાત છે. આમાં કંઈ ઉધાર નથી. એક બે વરસ નમસ્કારનો અનુભવ કર્યા પછી તેનો ગુણ જણાય છે એમ કેટલાક લેખકો કહે છે પણ મારા મત પ્રમાણે માત્રી કરવાને માટે ત્રણ ચાર મહીનાની મુદત બસ છે.

(૯) કેટલીક સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પરસેવો પણ જરા વાસ પારતો તે પરસેવો હવે થતો નથી અને થાય છે ત્યારે પણ માં જરા સુવાસ હોય છે. (!)

(૧૦) અમારા પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ, શાસ્ત્રકારોએ અને વૈદ્યોએ મનુષ્ય જાતના અત્યંત કલ્યાણને માટે ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખ સાધી દેનારા આચારનાં તત્ત્વો અમારા મર્મમાં છુપાં મુકી દીધાં છે. દાખલા તરીકે “આચમ્ય પ્રાણા-ભ્ય” આ નિર્દોષ બધાં ધર્મ કાર્યોના આરંભમાં કહેલો છે. આ તત્ત્વોને ઉપર ઉપરથી જોનાર અને વિચાર કરનારને શુષ્ક અને નિર્થક લાગે અને તેથી ચાલતી પેઢીના યુવકોને તે અપયમાં એક પ્રકારનો તિરસ્કાર લાગે છે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ કોઈ ત્રાર તેની ઠક્કા પણ કરે છે. માફ પણ તેમજ હતું પણ સૂર્ય નમસ્કાર રૂપી દીવ્ય અંજનથી મારી શ્રદ્ધા ધર્મ પર દ્રઢતર થઈ છે. સશાસ્ત્રીય અને સમંત્રક શ્રદ્ધા-વર્ધક સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી નાસ્તિકોની પણ વેદીક ધર્મ પર શ્રદ્ધા બેસશે એમાં શંકા નથી. સૂર્યનમસ્કાર સિવાય

આજ સુધી મેં બીજી કોઈ કસરત નિયમ પુર્વક કરીજ નથી એ મારે આંહી કહેવું જોઈએ.

સૂર્ય નમસ્કાર કરીને હિત સાધવા ખાતર નિચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

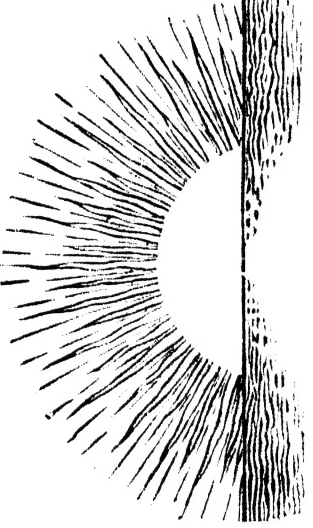
(૧) આ, કાફી કે દારૂ ગાંજા જેવાં વ્યસન ત્યજવાં. (૨) સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધ નિયમસર અને પરિમિત હોવો જોઈએ. (૩) ખાવા પીવામાં સાત્વિકતા અને પરિમિતતા સચવાવી જોઈએ. (૪) સૂર્યોદય પહેલાં શુદ્ધ થઈને શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

આ નિયમો પાળવાથી સંપૂર્ણ હિત પ્રાપ્ત થશે. પણ એ નિયમો પાળ્યા વિના પણ સૂર્ય નમસ્કારથી થોડું પણ હિત થશે એમાં શંકા નથી. છેવટે મારે એ સુચના કરવાની છે કે નમસ્કાર કરવાનું શરૂ કરવા પહેલાં આપણાં શરીરનું માપ અને વજન અવશ્ય કરવાં. ગળું, ખાવડાં, છાતી, પેટ, કુલા, સાથળ, અને પીંડી વગેરેનું માપ પણ કાગળ ઉપર નોંધી લેવું અને વજન પણ નોંધી રાખવું અને પછી દર એક બે મહીને પાછું નોંધતા જવું. એટલે કે આ નમસ્કારના યોગથી શરીર અને મનની સુધારણામાં કેવી મદદ મળે છે તે સહેજ સમજાય.



સમાપ્ત.

છુટી નકશની કીમત ૦-૧-૦

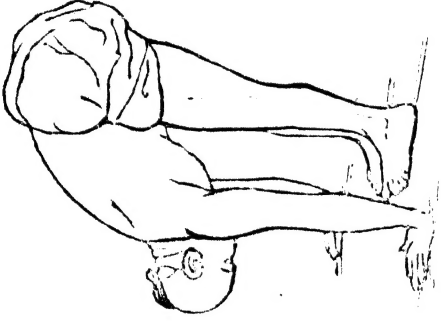


પ્રગટ કર્તા:—હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.  
ખેતવાડા પશ્ચિમ ગત્રી, સેન્ડહસ્ટ રોડ,  
મુંબઈ, તાં ૦ ૪.



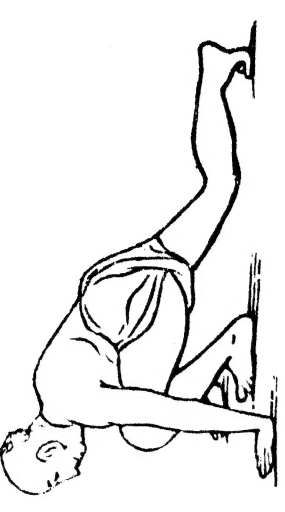
પહેલું ચિત્ર

અન્ને પગ તદન ભેગા કરી  
હાથ બેડી દ્વારા ઉભા રહેવું.



પહેલું ચિત્ર

ગોઠણને વાંકા વાળ્યા વગર કમર વાળી  
બેય હાથ જમીન ઉપર ટેકાવવા.



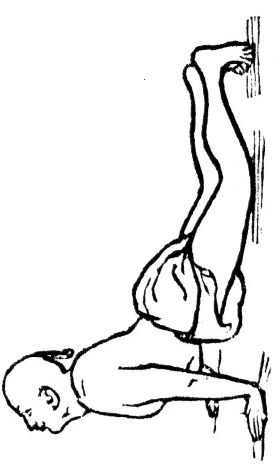
પહેલું ચિત્ર

એક પગ પાછળ લેવા તે પછી બીજે પગ પાછળ લેવા.



પહેલું ચિત્ર

ગોઠણ, છાતી, અને માથું જમીનને અડાડવાં. પેટ અડવું ન જોઈએ.  
હાથ અને પગ તેની જગ્યાએ ટેકેલા રાખવા.



પહેલું ચિત્ર

પછી હાથ અને પગ જ્યાં હોય ત્યાં રહેવા છદ્દ છાતી અને માથું  
ઉચ્ચ કરી. છાતી અને તેરલી આગળ લાવી માથાને ખતે તેરલું  
અને છત કે છાપરા તરફ જોષ શકાય તેરલું વાંસા તરફ વાળવું.  
તે પછી માથું નીચું નમાવી વારાફરતી અન્ને પગ હાથ તરફ ભેગા લાવી પહેલા સ્થિતિ પ્રમાણે દ્વાર ઉભા રહેવું.

આચમ્ય પ્રાણાયમાન કૃત્વા । અથ મમ દીર્ઘાચુરારોગઘ્વલપુષ્ટિશૌંઘવીચૈશ્વર્યાભિવૃદ્ધયર્થ, ચતુર્વિધપુરુષાર્થસિદ્ધયર્થ,  
અમ્યુદયાનિઃશ્રેયસસાધનરુપધર્માચરણેન ઉપાત્તદુરિતક્ષયદ્વારા શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થ ચ સાષ્ટાંગપ્રણિગૈતઃ સૂર્યોપાસનાં કરિણ્યે ।

૧ ઐં નહૌં મિત્રાયનમઃ ।

૨ ઐં નહૌં રવિયે નમઃ ।

૩ ઐં નહૌં સૂર્યાય નમઃ ।

૪ ઐં નહૌં ભાનવે નમઃ ।

૫ ઐં નહૌં સ્વાય નમઃ ।

૬ ઐં નહૌં પૂષ્ણે નમઃ ।

૭ ઐં નહૌં હિરણ્યગર્ભાય નમઃ ।

૮ ઐં નહૌં મરીચયે નમઃ ।

૯ ઐં નહૌં આદિત્યાય નમઃ ।

૧૦ ઐં નહૌં સવિત્રે નમઃ ।

૧૧ ઐં નહૌં અર્કાય નમઃ ।

૧૨ ઐં નહૌં ભાસ્કરાય નમઃ ।

૧૩ ઐં નહૌં મિત્ર રવિભ્યાં નમઃ ।

૧૪ ઐં નહૌં મૂર્ય માનુભ્યાં નમઃ ।

૧૫ ઐં નહૌં સ્વગપુષ્પાં નમઃ ।

૨૫ ઐં શ્રી સવિતૃસુર્યનારાયણ નમઃ ।

૧૬ ઐં નહૌં હિરણ્યગર્ભમરીચિભ્યાં નમઃ ।

૧૭ ઐં નહૌં આદિત્ય સવિતૃભ્યાં નમઃ ।

૧૮ ઐં નહૌં અર્કમાસ્કરાભ્યાં નમઃ ।

૧૯ ઐં નહૌં મિત્ર રવિ-

મૂર્ય માનુભ્યો નમઃ ।

૨૦ ઐં નહૌં સ્વગ પુષ

હિરણ્યગર્ભ મરીચિભ્યો નમઃ ।

૨૧ ઐં નહૌં આદિત્ય સવિત્ર

અર્ક માસ્કરેભ્યો નમઃ ।

૨૨ ઐં નહૌં મિત્ર રવિ

૨૩ ઐં નહૌં મૂર્ય માનુ

૨૪ ઐં નહૌં સ્વગ પુષ

હિરણ્યગર્ભ મરિચ્યાદિત્ય

સવિત્રર્ક માસ્કરેભ્યો નમઃ ।

આદિત્યસ્ય નમસ્કારાન્યે કુર્વન્તિ દિને દિને । દીર્ઘમાયુર્બલં વીર્યં તેજસ્તેષાં ચ જાયતે ॥

અકાલમૃત્યુદ્ધરણં સર્વવ્યાધિવિનાશનમ । મૂર્યપાદોદકં તીર્થં જઠરે ધારયામ્યહમ ॥

આ વરસે આપણી તરફથી પ્રગટ થયેલ

૧. વિવેચના સ્ત્રીચિંતન વિનય ૨૦૧૧

કિ. ૧૦૧

૨. આશીર્વાદ વિવેક ૨૦

કિ. ૭૫-૮૦

આપણી ધારણા અનુસાર નવિ લખેલા કેટલાક લખવાથી મળી આવશે

આવૃત્તિ: ૫૦૦ અથવા ૧૦૦૦

વિતરણ

આશીર્વાદ

આ આપણી "ઈ-ડીજિટલ આર્ટ" નોન-કોમર્સીયલ પ્રેસ" ના

પ્રકાશનના આવીશ્યર્ડ એ કમ્પી ઓ

પ્રેસ નાં ૫૦/૧૦, ૧૦૦, ૧૦૦૦, ૫૦૦૦

